

Andréia Maria Bezerra Mota

O Programa Vida e a Promoção de Competências Socio-Emocionais em Adultos com Perturbação do Desenvolvimento Intelectual em Contexto Institucional

Projeto de Mestrado em Educação Especial, na especialidade de Domínio Cognitivo e Motor, apresentada à Escola Superior de Educação de Coimbra, para obtenção do grau de Mestre

Constituição do júri

Presidente: Professora Doutora Anabela Bábara Domingues Panão Góis Ramalho

Arguente: Professora Doutora Alda Dulce Pereira de Sousa Matos

Orientadora: Professora Doutora Ana Maria Sarmento Coelho

Abril de 2019

AGRADECIMENTOS

A elaboração deste trabalho não teria sido possível sem a colaboração, estímulo e empenho de diversas pessoas. A todos quero manifestar os meus sinceros agradecimentos e expressar toda a minha gratidão e carinho a todos aqueles que, direta ou indiretamente contribuíram para que este sonho se tornasse uma realidade.

A Deus por me ter dado saúde, coragem e força para ter superado todas as dificuldades. A minha mãe Selma Bezerra e avó Rosa Vasconcelos, por me terem dado educação, valores e por me terem ensinado a sonhar. As duas mulheres da minha vida pelo amor incondicional, a vocês que, muitas vezes, renunciaram aos seus sonhos para que eu pudesse realizar o meu, partilho a alegria deste momento.

A minha família amada, irmãs, sobrinhos, primos, tios e irmãos de coração que fazem parte ativamente em minha vida pelo amor incondicional e por sonharem juntos comigo sempre e por partilharem a saudade constante desta distância que nos separa. Seus corações estão sempre comigo e o meu com vocês. Obrigada por tudo.

Ao meu marido Gonçalo Lourenço, agradeço todo o seu amor, carinho, admiração, paciência e pela presença incansável com que me apoiou ao longo desse mestrado e elaboração deste trabalho.

Aos meus queridos alunos, e amigos de profissão que apoiaram esta minha aventura de sair do meu país para alcançar voos mais altos.

Às minhas orientadoras Ana Coelho e Catarina Morgado, para quem não há agradecimentos que cheguem. Estou grata por ambas e também pela liberdade de ação que me permitiram, que foi decisiva para que este trabalho contribuísse para o meu desenvolvimento pessoal e profissional.

Aos meus amigos Liliane Costa, Jorge Penetra e Sônia Coelho que nunca estiveram ausentes, agradeço a amizade, o carinho, a paciência e toda ajuda que sempre me disponibilizaram.

Manifesto aqui minha gratidão a todos os colaboradores, utentes e amigos da APPACDM de Casal Comba, por estarem juntos a mim nesta etapa tão importante em minha vida, sem a colaboração, auxílio, carinho e dedicação por parte de vocês ao longo de todo o percurso da minha intervenção nada disso seria possível.

RESUMO

A implementação do Programa Vida permitiu melhorar o dia-a-dia dos adultos institucionalizados envolvidos neste projeto, esquecendo suas angústias, limitações e medos, trazendo à tona a resiliência, a afetividade, a amizade e as suas competências para que tenham uma vida mais digna e feliz, gerando a inclusão, a aceitação e a tolerância, independentemente das suas dificuldades.

O objetivo primordial deste programa (Programa Vida) centrou-se na promoção de competências socio-emocionais facilitadoras e promotoras de respeito ao próximo, aceitação das diferenças, resiliência, tolerância e incentivos de atitudes e comportamentos ajustados, contribuindo para a sua máxima qualidade de vida e melhorando a frequência das interações sociais entre os jovens com Perturbação do Desenvolvimento Intelectual (PDI) e os seus pares.

Este projeto de intervenção dividiu-se em dois momentos. O primeiro diz respeito à construção de instrumentos de recolha de dados e observações diretas e construção de um diário de campo que pudesse apoiar a análise do impacto da implementação do Programa Vida em todos os participantes. No segundo momento foi realizada a intervenção junto ao grupo.

O Programa Vida é constituído por 3 módulos, cada um subdividido em 5 encontros, com a duração de 60 minutos, onde foram trabalhadas competências através de atividades lúdicas.

A intervenção centrou-se num jovem de 37 anos, com diagnóstico base de Perturbação do Desenvolvimento Intelectual Leve, tendo contudo envolvido todos os elementos do grupo do Centro de Atividades Ocupacionais (CAO) a que o sujeito pertence.

Os encontros decorreram na sala de atividades habitual dos jovens e em todo o espaço físico da instituição. Participaram alguns elementos da equipa técnica ou ajudantes de estabelecimento de apoio à pessoa com deficiência, que trabalham diretamente com os jovens nas diversas atividades.

Os resultados obtidos evidenciaram algumas mudanças relacionadas com o comportamento individual e em grupo servindo em parte, os propósitos da intervenção.

Verificou-se que a implementação do Programa Vida foi bem acolhido pelos jovens, bem como pela instituição, trazendo mudanças significativas ao nível das competências de comunicação assertiva e de regulação emocional, assim como, na qualidade de vida dos participantes.

PALAVRAS-CHAVE: Competências Socio-emocionais, Programa de Intervenção, Jovens institucionalizados, Qualidade de vida.

ABSTRACT

The implementation of the Vida program allowed to improve the day-to-day life of institutionalized adults involved in this project, forgetting their anguish, limitations and fears, bringing up resilience, affection, friendship and those competences responsible for a more dignified and happy life, generating inclusion, acceptance and tolerance, regardless of their difficulties.

The main objective of this program (Vida program) focused on promoting socio-emotional competencies, facilitating and promoting respect for others, acceptance of differences, resilience, tolerance, promoting adjustment, contributing to their maximum quality of life and improving the frequency of social interactions among young people with Intellectual Development Disorder and their peers.

This intervention project was divided into two moments. The first relates to the construction of data collection instruments and direct observations, as well as the construction of a field diary that could support the analysis of the impact of the implementation of Life program in one of the users of the institution, as well as, throughout the group.

The Vida program consists of 3 modules, each subdivided into 5 meetings, lasting 60 minutes, where competencies were worked through recreational activities. The intervention was performed with a young man of 37 years old, with a diagnosis of mild intellectual development disturbance, but also involved the entire room of the Occupational Activities Center (CAO).

The meetings took place in the habitual activity room of the young people and in every physical space of the institution. Some elements of the technical team or helpers for the establishment staff who support for the disabled person, worked directly with young people in the various activities and participated in the sessions.

The results obtained evidenced some changes related to individual and group behavior, partly serving the purposes of the intervention. It was found that the implementation of Vida program was well received by the young people, as well as by the institution, brought significant changes at the level of assertive communication skills and emotional regulation, as well in participants quality of life.

KEY WORDS: Socio-emotional competencies, intervention program, institutionalized youth, quality of life.

ÍNDICE

INTRODUÇÃO.....	1
PARTE I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO	3
CAPÍTULO I – A PERTURBAÇÃO DO DESENVOLVIMENTO INTELECTUAL: CONCEITOS E CARACTERIZAÇÃO	3
1. Deficiência Intelectual ou Perturbação do Desenvolvimento Intelectual	5
2. Características da Deficiência Intelectual ou Perturbação do Desenvolvimento Intelectual	7
3. A Perturbação do Desenvolvimento Intelectual e o Contexto Institucional	8
CAPÍTULO 2 – A PROMOÇÃO DAS COMPETÊNCIAS NO CONTEXTO INSTITUCIONAL	11
1. Competências Sociais	13
2. Competências Emocionais	14
3. Competências socio-emocionais e a promoção da autonomia e funcionalidade em adultos com PDI	16
CAPÍTULO 3 – AS COMPETÊNCIAS SOCIO-EMOCIONAIS NA VIDA DOS ADULTOS INSTITUCIONALIZADOS	19
1. As competências socio-emocionais na vida dos adultos com PDI dentro e fora do contexto.....	21
1.2 Estratégias para atingir uma vida bem-sucedida dentro e fora das instituições ..	22
2. A importância da relação de pares no desenvolvimento das competências socio-emocionais	24
PARTE II – ENQUADRAMENTO PRÁTICO	27
CAPÍTULO 4 – IDENTIFICAÇÃO DA PROBLEMÁTICA, OBJETIVOS DA INTERVENÇÃO, E OPÇÕES METODOLÓGICAS	27
1. Seleção e Caracterização do Caso, Descrição do Processo de Intervenção	29
2. Caracterização do Utente	30
3. Caracterização do Grupo	32
4. Caracterização da Instituição	33
5. Programa Vida (Construção)	35
5.1. Estrutura do Programa	37
5.2 Avaliação	41
5.3. Metodologia	42
5.4. Técnicas e Instrumentos de Recolha de dados	43
5.5. Implementação do Programa Vida - Módulos	47

CAPÍTULO 5 – APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS	67
1. Perspetiva geral.....	69
2. Síntese dos encontros.....	70
3. Dados de Monitorização.....	72
3.1. Grelha de Registo das Interações no Quarto - Antes e depois da intervenção – Individual	73
3.2. Grelha de Registo de Observação das Interações Sociais – Antes, Durante e Depois da Intervenção – Individual	75
3.3. Grelha de Registo de Observação de Comportamentos Ajustado X Desajustados – Antes, Durante e Depois da Intervenção – Individual	77
3.4. Questionário de Avaliação de Competências Socio-emocionais – Antes e Depois da intervenção - Grupo	79
CAPÍTULO 6 – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	85
1. Discussão dos Resultados	87
2. Considerações Finais.....	93
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	96
APÊNDICE E ANEXO	105

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Representa: direitos e deveres; ser atencioso, dar e receber elogios; autorregulação; linguagem dos sentimentos; cooperar; compartilhar e busca de equilíbrio nas relações.	65
Figura 2 - Representa: inteligência emocional e afeto; autoestima; autoconfiança e respeito; saúde e bem-estar; igualdade; união e trabalho em equipa e amor e respeito ao próximo e a natureza.	65
Figura 3 - Representa: criatividade; colaboração e inovação; os benefícios do bom humor; autoconhecimento; identidade; autonomia e autoconfiança; motivação; amizade; autoestima; afetividade e respeito ao próximo.	65
Figura 4 - Gráfico de Registo das Interações no Quarto - Antes e depois da Intervenção-Individual.	74
Figura 5 - Gráfico de Registo das Interações Sociais - Antes, Durante e Depois da Intervenção - Individual.	76
Figura 6 - Gráfico de Registo de Observação de Comportamentos Ajustados x Desajustados - Antes, Durante e Depois da Intervenção - Individual.	78
Figura 7 - Gráfico de Avaliação de Competências Socio-emocionais - Antes da Intervenção - Grupo.	81
Figura 8 - Gráfico de Avaliação das Competências Socio-emocionais Depois da Intervenção - Grupo.	81
Figura 9 - Gráfico de Avaliação das Competências Socio-emocionais - Antes e Depois da Intervenção - Grupo.	82
Figura 10 - Diário de Campo - Antes, Durante e Depois da Intervenção.	83

SIGLAS E ACRÓNIMOS

AAIDD - American Association on Intellectual and Development Disabilities

APPACDM - Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental

CAO – Centro de Atividades Ocupacionais

DGS – Direção Geral da Saúde

DI – Deficiência Intelectual

ECA - Escala de Comportamento Adaptativo

ESEC – Escola Superior de Educação de Coimbra

IE – Inteligência Emocional

LRE – Lar Residencial

OMS – Organização Mundial da Saúde

PDI – Perturbação do Desenvolvimento Intelectual

PIECAP - Programa Instrucional- emotivo para el crecimiento y la autorrealización personal “Aprendiendo a realizarse”

SICLE - Programa Siendo Inteligentes con las Emociones

WAIS - Escala de Inteligência de Wechsler para adultos

APÊNDICE

APÊNDICE 1 – Registo de Observação de Comportamentos Ajustados X Desajustados – Individual – Antes e Depois da Intervenção

APÊNDICE 2 – Registo de Observação de Comportamentos Ajustados X Desajustados – Individual – Durante a Intervenção

APÊNDICE 3 – Registo das Interações no Quarto – Individual - Antes da Intervenção

APÊNDICE 4 – Registo das Interações no Quarto – Individual - Depois da Intervenção

APÊNDICE 5 – Registo de Observação das Interações Sociais – Individual - Antes da Intervenção

APÊNDICE 6 - Registo de Observação das Interações Sociais – Individual – Durante e Depois da Intervenção

APÊNDICE 7 - Questionário de Avaliação de Competências Socio-Emocional – Grupo - Antes e Depois da Intervenção

ANEXOS

ANEXO 1 – Letra da música “Você é especial” de Aline Barros

ANEXO 2 – Autorização junto a APPACDM

ANEXO 3 – Contrato de Convivência – Programa Vida

ANEXO 4 – Termo de Confidencialidade e Autorização

INTRODUÇÃO

Na conjuntura social institucional são muitos os problemas associados à perturbação do desenvolvimento intelectual tais como: labilidade emocional, comportamentos desajustados, rejeição pelos pares, má qualidade nas relações sociais, entre outros. A principal razão que motiva o presente tema é a associação encontrada entre a problemática existente no contexto institucional e a má qualidade nas interações sociais, bem como a falta de discussão sobre a importância de trabalhar as competências sociais e emocionais para amenizar a problemática existente nas instituições.

O presente trabalho tem como objetivos fundamentais criar mecanismos que permitam contribuir para a máxima qualidade de vida, promover competências sociais e emocionais, melhorar as relações entre os jovens e adultos com perturbação do desenvolvimento intelectual, em contexto institucional.

Caldeira, 2007; Amado e Freire, 2009 (*cit in* Martins, 2012) destacam ser possível apostar numa abordagem preventiva da disrupção entre pares favorecendo o desenvolvimento de competências sociais, emocionais e comunicacionais, permitindo às crianças, jovens e adultos aprender a escutar, respeitar e aceitar opiniões diferentes da sua e, ainda, auxiliar na regulação de emoções que estão muitas vezes presentes em discórdias entre pares dentro e fora das instituições.

Para a implementação do Programa Vida revela-se fundamental descrever na primeira parte do trabalho o conceito de Perturbação do Desenvolvimento Intelectual (PDI), as suas características, a importância de se trabalhar as competências socio-emocionais com pessoas mais velhas no contexto institucional e compreender como estas competências são importantes para as relações pessoais, bem como, para o desenvolvimento individual e em grupo.

A componente prática destacada na segunda parte do trabalho, remete-nos para a identificação da problemática da intervenção, os seus objetivos, a metodologia utilizada, os instrumentos de avaliação e os procedimentos associados a estes.

O Programa Vida será implementado recorrendo a registos fotográficos, autorizados pelos responsáveis da instituição, enriquecendo o processo de intervenção.

Os resultados obtidos através dos instrumentos de avaliação do programa indicam resultados positivos, verificando-se significativas mudanças no comportamento individual e do grupo, na qualidade das relações e integração do grupo, na participação das atividades de vida diária e no aumento da utilização das competências sociais e emocionais pelos participantes na intervenção.

PARTE I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO

CAPÍTULO I – A PERTURBAÇÃO DO DESENVOLVIMENTO INTELECTUAL: CONCEITOS E CARACTERIZAÇÃO

1. Deficiência Intelectual ou Perturbação do Desenvolvimento Intelectual

As questões relacionadas com a perturbação do desenvolvimento intelectual constituem um grande desafio face à busca de uma sociedade mais inclusiva e democrática. O resgate da cidadania e a dita inclusão destas pessoas têm sido um processo lento exigindo uma maior atenção direccionada ao contexto institucional. Com o presente trabalho destaca-se a importância de trabalhar as competências sociais e emocionais, contribuindo para a qualidade de vida desses indivíduos que muitas vezes são marginalizados na sociedade.

Infelizmente, ainda existem muitos desafios na busca de dados consistentes relacionados com o tema proposto. O que se encontra são estudos ligados a deficiências, qualidade de vida, habilidades sociais entre outros. Embora estes estudos sejam cada vez mais frequentes, quando relacionamos estes temas com as pessoas com perturbação do desenvolvimento intelectual institucionalizadas, não dispomos de dados suficientes. A grande parte destes estudos estão voltados para a criança e a escola. Esse, portanto, foi um dos fatores motivantes para a produção de um programa de intervenção com adultos institucionalizadas e com esta problemática, tentando introduzir alguma mudança face à realidade existente.

No Manual de Diagnóstico de Doenças Mentais 5ª edição (DSM-5, 2014, p.291) a PDI é classificada como leve, moderada, grave e profunda com base no funcionamento global e os critérios para Deficiência Intelectual ou *Perturbação do Desenvolvimento Intelectual* enfatizaram que, para além da avaliação cognitiva, é fundamental avaliar a capacidade funcional adaptativa.

A PDI é considerada como uma carência cognitiva que afecta os aspetos sociais, mentais e de autocuidado, sendo dividida em síndromes e perturbações, portanto, cada pessoa é única e o diagnóstico varia de acordo com o grau de deficiência, a personalidade e a realidade de cada um, a estrutura familiar e emocional de cada indivíduo, bem como os aspetos do meio social onde o sujeito se encontra inserido.

Segundo a “American Association on Intellectual and Development Disabilities” (AAIDD, 2009), a deficiência intelectual define-se como uma deficiência

que aparece ainda na infância e caracteriza-se por limitações importantes, que podem ser a nível do comportamento adaptativo ou funcionamento intelectual, que, normalmente, incapacita muitas habilidades sociais e práticas do dia-a-dia. Ainda segundo a AAIDD, quando se refere “limitações significativas”, estas dizem respeito à resolução de problemas ou à capacidade de entender.

De acordo com a organização Mundial da Saúde (OMS, 2004), atualmente existem dois modelos de entendimento sobre a perturbação do desenvolvimento intelectual: o médico e o social. Segundo o primeiro modelo, a inabilidade é “um problema da pessoa, causado diretamente pela doença, trauma ou outro problema de saúde, que requer assistência médica sob a forma de tratamento individual por profissionais” (p. 18). O segundo modelo, por sua vez, abrange a inabilidade como um problema social constantemente relacionado à funcionalidade expressa pela pessoa com estas características, ou seja, é “o resultado de uma relação complexa entre a condição de saúde do indivíduo e os fatores pessoais, com os fatores externos que representam as circunstâncias nas quais o indivíduo vive” (OMS, 2004, p. 15).

O comportamento adaptativo diz respeito à funcionalidade do indivíduo, impulsionadora da sua adaptação nos contextos de vida diária. Esta adaptação de pessoas com PDI implica a articulação de fatores psicológicos, sociais e culturais, expressa no desenvolvimento e implementação de habilidades que permitam a satisfação das suas necessidades. Destacando-se a capacidade do uso da linguagem, capacidade de resolução de problemas, de interagir socialmente e de resiliência.

Sadock, Sadock e Ruiz (2016) caracterizam a PDI por inteligência abaixo da média, significativa, e comprometimento no funcionamento adaptativo. Refere-se ao quanto os indivíduos são eficientes em cumprir as demandas comuns da vida adequada à sua idade em áreas como a comunicação, o autocuidado e as habilidades interpessoais.

O comportamento do indivíduo com PDI pode variar de acordo com o que foi mencionado anteriormente, porém, há alguns considerados homogéneos, como por exemplo, a falta de habilidades para relacionar-se com as outras pessoas, o comprometimento da fala acarretando pouca comunicação, o défice no autocuidado, a baixa autoestima e o quociente intelectual (QI) inferior à média populacional.

Mesmo com estas características que influenciam diretamente as interações sociais, não quer dizer que as pessoas com PDI não possam construir laços afetivos com outras pessoas com ou sem deficiência, no entanto como qualquer outra pessoa esses laços são construídos com o tempo, através da convivência e troca de experiências. Para isso, cada indivíduo necessita de um ambiente estável e seguro, com horários e rotinas estabelecidas, para se sentirem ativos, atuantes, seguros e poderem desenvolver-se tanto no contexto institucional, como no familiar e escolar.

2. Características da Deficiência Intelectual ou Perturbação do Desenvolvimento Intelectual

Os indivíduos com PDI apresentam um comportamento muito inconstante, assim, não devemos e nem podemos falar de características iguais para os sujeitos nesta população (Pacheco & Valencia, 1997). Segundo estes autores, o desenvolvimento de uma pessoa com PDI processa-se segundo as mesmas etapas consideradas normais na evolução e no desenvolvimento de qualquer outra pessoa. Porém, o desenvolvimento não se encaixa em períodos concretos de aprendizagem, tendo em conta apenas as correntes psicométricas, ou seja, a melhoria no desenvolvimento de uma pessoa terá início quando este realizar mudanças positivas na sua forma de pensar e agir. É então necessário fazer uma avaliação, complexa e exaustiva, para o podermos situar no processo geral de desenvolvimento sinalizando o que o indivíduo é capaz de fazer.

Segundo Queiroga (1989, *cit in* Marques, 2015) as pessoas com PDI tendem apresentar crises de ansiedade, tendência para evitar situações de fracasso mais do que encarar situações de êxito, falta de autocontrolo, labilidade emocional, possível perturbação de personalidade, falta de controlo interior e falta de motivação. Ao nível social destacam-se as seguintes dificuldades: dificuldade em estabelecer vínculos afetivos, em trabalhar em equipa, dificuldade em aceitar ordens ou regras, dificuldade nas relações sociais, atraso evolutivo em situações de jogo, lazer e atividade sexual. Neste sentido, aborda-se a importância de promover a saúde emocional de todos os participantes, através de atividades prazerosas, que tenha significado para o grupo. Capaz de controlar e gerenciar as alterações de comportamentos desajustados.

A nível motor existe falta de equilíbrio, dificuldades de locomoção, linguagem, manipulação e coordenação. Estes sujeitos podem, ainda, apresentar alterações morfológicas, como desvio na coluna e pés rasos, lesões neurológicas e alteração do tónus muscular que muitas vezes provocam um atraso no desenvolvimento psicomotor (Silva, 1991).

De acordo com Fonseca (1995, *cit in* Marques, 2015), os principais comportamentos observados nas pessoas com perturbação do desenvolvimento intelectual consistem na dificuldade em termos da capacidade de atenção, memorização e concentração. Destaca-se, ainda, um baixo nível motivacional, dificuldades no processo de ensino aprendizagem e atraso no desenvolvimento da linguagem.

Segundo Carvalho (2006, *cit in* Dias & Oliveira, 2013), indivíduos com deficiência intelectual ou perturbação do desenvolvimento intelectual enfrentam adversidades nas relações com o mundo em que vivem, tais como baixas expectativas quanto à sua capacidade de adaptação, na resolução de problemas, resiliência, reflexão e autorreflexão. Estes indivíduos são comumente, representados como “crianças grandes” incapazes de deliberar, agir, escolher ou liderar, como qualquer adulto sem a mesma problemática. Assim, essa realidade pode levar à privação de oportunidades sociais e académicas, com efeitos sobre o processo de desenvolvimento pessoal.

3. A Perturbação do Desenvolvimento Intelectual e o Contexto Institucional

Na sociedade em que vivemos há um grande problema: a inclusão. Sabe-se que incluir não é apenas inserir uma pessoa com necessidades especiais na sociedade, nas escolas e nas instituições, é acima de tudo conseguir que esta viva com dignidade em todas as esferas da sociedade, dando oportunidade para que ela desenvolva suas competências e habilidades, respeitando o seu desenvolvimento de acordo com seu tempo. Diante disto, pode afirmar-se que toda a sociedade deve refletir sobre a questão, pois, todos os setores institucionais devem pensar na adequação para receber e lidar com pessoas com características tão específicas.

A interação destas pessoas com todos os envolvidos no âmbito institucional deve ser o aspeto primordial, pois, o principal alvo deve ser prepará-los, orientá-los, condicioná-los para viver em sociedade e para terem uma vida digna e de qualidade.

Neste contexto, o desenvolvimento de serviços de qualidade prestados pela comunidade institucional deve basear-se nos princípios fundamentais da igualdade e da integração social. Assim, o Programa Vida tem como finalidade estabelecer relações sociais harmoniosas, tornando os participantes mais resilientes, empáticos e interativos através do uso das competências socio-emocionais, contribuindo para a sua máxima qualidade de vida. Este programa propõe ainda alguns princípios chave de mudança positiva para auxiliar e apoiar o trabalho desenvolvido diariamente dentro das instituições. Princípios estes que se baseiam no respeito, participação, afetividade, responsabilidade e independência dos utentes nas tarefas diárias.

No convívio social, dentro e fora das instituições, a interação indivíduo-meio promove situações ou complicações objetivas que impulsionam essa relação a novos caminhos. Dias e Oliveira (2013) afirmam que é um erro avaliar as hipóteses de desenvolvimento relacionando-as com o tipo de deficiência pois cada pessoa é única e desenvolve processos compensatórios diferentes dependendo das situações que lhe surgem, das dificuldades próprias associadas à deficiência e da educação e acompanhamento recebido.

Para Vigotski (1997), a necessidade de superação de pessoas com PDI não é um processo natural e sim de uma luta persistente e, como toda a luta, pode ter finais opostos – a vitória ou a derrota.

Existem atualmente muitos estudos sobre condições de vida independente de pessoas com PDI, dos quais se destacam os trabalhos de Jenaro (1999); Neves (2000); Hughes (2001); Carneiro (2007); Ramón e Gelabert (2008); Mendes (2010); Soares (2010). Os estudos citados, desenvolvidos em diferentes países, apontam para a necessidade de um olhar cuidadoso para a população jovem e adulta com necessidades especiais, principalmente para a necessidade intelectual, visando políticas públicas que considerem os seus processos singulares de desenvolvimento, o direito à vida autónoma, de qualidade, participativa e livre de preconceitos.

Cardozo (2011); Gerardi (2012); Portela e Colussi (2012) defendem a ideia de que as pessoas com perturbação do desenvolvimento intelectual necessitam aprimorar

as suas relações interpessoais para se desenvolverem satisfatoriamente, de forma a conquistar autonomia, satisfação pessoal, relações de qualidade e melhor qualidade de vida. É importante destacar que as pessoas com estas limitações, dentro e fora das instituições enfrentam muitas dificuldades, tais como: adaptar-se à vida em comunidade, cumprir regras, trabalhar em equipa, ser companheiro e amigo, ser resiliente e até utilizar o seu tempo livre de uma forma pessoalmente gratificante e para construir relações sociais significativas.

Este primeiro capítulo mostrou os diversos conceitos da Perturbação do Desenvolvimento Intelectual, bem como, sua caracterização. O capítulo a seguir abordará a importância do trabalho das competências socio-emocionais no contexto institucional.

CAPÍTULO 2 – A PROMOÇÃO DAS COMPETÊNCIAS NO CONTEXTO INSTITUCIONAL

1. Competências Sociais

Toda a intervenção deve sempre ocorrer em situações e ambientes diversificados, de preferência nos ambientes que tenham significado para os envolvidos, pelo que o envolvimento será mais agradável e proveitoso. É necessário que seja usada uma abordagem simplificada, de interesse do grupo e da instituição e que tenha como base a afetividade entre outros princípios mencionados anteriormente. Também será importante e fundamental a colaboração dos colaboradores da instituição para que exista uma aprendizagem cooperativa e de autorregulação.

Bunk (1994), Casares (2009) e Tavares (2014) definiram a competência social como a capacidade prática ou a desenvoltura do desempenho nas relações interpessoais. Assim, a competência social não resulta apenas da presença dos seus membros, mas também das inter-relações entre eles. Deste modo, os autores concordam que a definição de competência social seria a capacidade de adaptação social, a predisposição para a colaboração ou o espírito de equipa.

Moreira (2004) destaca que a relação que o indivíduo mantém com os outros indivíduos comprova o nível das suas competências sociais, sendo desta forma que se promove a gestão dos recursos externos e internos. Acrescenta ainda que as competências sociais podem ser também chamadas de capacidades de comunicação interpessoal, na medida em que envolvem comportamentos, atitudes, pensamentos e afetos que, quando utilizados corretamente, possibilitam ao sujeito agir de forma ajustada nas diferentes situações sociais e nos vários contextos da sua vida.

Segundo Perrenoud (2000, *cit in* Acabado, 2014) as competências sociais referem-se a um conjunto organizado de conhecimentos e de capacidades com uma organização interna específica, potencialmente transferíveis para outros contextos ou áreas distintas daquelas em que são apreendidas. Ainda segundo esse autor, a competência é um conhecimento em uso que se contrapõe ao conhecimento inerte. Para construir e desenvolver uma competência é necessária a integração e mobilização adequada de procedimentos, conhecimentos e tendências que, incorporando-se uns com os outros, produzem a capacidade de pensar ou fazer alguma coisa. Capacidade que não é inata, mas que se vai construindo à medida que se obtêm novas experiências e saberes. A expectativa da sociedade face ao contexto institucional é que torne os

cidadãos com mais idade, com problemas associados a PDI, mais ativos, atuantes e competentes naquilo que se considera relevante para viverem em sociedade, com mais autonomia e qualidade de vida.

2. Competências Emocionais

Atualmente, na realidade em que vivemos, é necessário transformar a visão sobre o papel de cada um perante o outro, deve deixar-se de pensar nas facilidades, nas dificuldades e nos problemas em si para ser-se mediador, capaz de conduzir situações de aprendizagem expressivas, que coloquem os adultos institucionalizados como sujeitos ativos e coautores na construção dos conhecimentos e das suas vidas.

Os critérios de mediação, propostos por Reuven Feuerstein (2007) e transpostos para a realidade dos contextos por Marcos Meier e Sandra Garcia (2014) citados por Abed (2014), oferecem aos mediadores algumas diretrizes importantes, para pensar sobre as características que deve uma pessoa deter para ser mediadora e conseguir ajudar outras pessoas.

O nosso papel como mediadores na sociedade é cuidar para que os jovens e adultos com perturbação do desenvolvimento intelectual, que muitas vezes são discriminados pelas suas limitações, se sintam como seres capazes de aprender, de contribuir e ensinar, aumentando assim sua motivação, autoestima, força de vontade e esforço para enfrentar os desafios diários. É importante destacar as habilidades socio-emocionais, valorizando as suas qualidades e não as suas limitações, desenvolver a capacidade de controlar a ansiedade, estar com atenção e concentrar-se na execução das tarefas (Abed, 2014).

Abed (2014) define competência emocional como capacidade adquirida, baseada na inteligência emocional. A Inteligência Emocional (IE) determina o potencial de uma pessoa para aprender as habilidades práticas que estão baseadas nos seguintes itens:

- Autoconsciência que é vista como sendo o entendimento que temos de nós próprios: conhecer nossos pontos fortes e fracos, valores e o impacto que isso tem nas outras pessoas;

- Autogestão, habilidade de controlar os impulsos e o mau humor. É a organização dos pensamentos de forma positiva;
- Motivação: consiste em comemorar o cumprimento dos objetivos só pelo simples facto do seu cumprimento;
- Empatia é o entendimento do contexto emocional das outras pessoas.
- Competências sociais são construídas através da interação com os pares.

Uma pessoa é o que é devido às suas inúmeras particularidades, ao contexto em que está inserido, e à forma como transita pelo mundo. Sendo assim, tão importante quanto acolher um adulto com PDI e auxiliar nas atividades de vida diária no contexto institucional, é trabalhar às competências socio-emocionais. Assim, para que o verdadeiro desenvolvimento aconteça, é necessário que todos construam o seu próprio conhecimento.

Abed (2014) cita a importância de:

- “Fazer com que o jovem reflita sobre como relacionar aquilo que está sendo aprendido no momento com outros saberes, com outras esferas da vivência humana” (Abed, 2014, p.61);
- “Ajudar o grupo a regular as suas próprias ações, promover o pensamento autorreflexivo e destacar os tempos para "parar", "refletir" e "agir"” (Abed, 2014, p. 63);
- “Promover um clima de respeito e ajuda mútua; destacar a importância de aprender a lidar com as emoções próprias e dos outros” (Abed, 2014, p. 64);
- “Cultivar o respeito e valorização das diferenças individuais; incentivar a que cada um se desenvolva dentro do seu "estilo pessoal de ser” (Abed, 2014, p. 64);
- “Trabalhar a motivação, a perseverança, o autocontrole para alcançar a satisfação de um desejo imediato, a resiliência para suportar os percalços do caminho e aprender com eles” (Abed, 2014, p. 66);
- “Promover situações que desafiem os jovens e os adultos a enfrentar aquilo que ainda não conhecem e não dominam e estimular a curiosidade” (Abed, 2014, p.67).

Os Institutos brasileiros “Inspirare, Porvir e Ayrton Senna” (2014) desenvolveram uma série de diálogos que informa, orienta, mobiliza e apoia a criação e implementação de políticas públicas inovadoras em educação e luta pela implementação das competências socio-emocionais no currículo brasileiro, bem como em todo mundo. Esta série de diálogos produziu uma relação prioritária de competências a serem trabalhadas nas escolas com crianças, jovens e adultos com ou sem deficiência, que pode ser expandida para o contexto institucional. São elas: o autoconhecimento, a amabilidade, a autoconfiança, o autocontrole, a autonomia, a comunicação interpessoal e intrapessoal, a cooperação, o engajamento, o interesse por aprender, a motivação assim como valores (amor, gratidão, gentileza, humildade, senso de justiça, respeito, solidariedade).

3. Competências socio-emocionais e a promoção da autonomia e funcionalidade em adultos com PDI

Nos dias atuais, cada vez mais acontecem exigências para que os adultos com perturbação do desenvolvimento intelectual sejam protagonistas do seu próprio desenvolvimento. A realidade é que estes indivíduos, são definitivamente complexos e, para desenvolvê-los de maneira completa e eficiente, é necessário incorporar estratégias mais flexíveis e inclusivas. Uma saída para interligar estas pessoas ao contexto onde vivem, passa pelo desenvolvimento de competências socio-emocionais. Nesse procedimento, todos aprendem a colocar em prática as suas melhores habilidades e atitudes para controlar emoções, alcançar objetivos, manter relações sociais positivas e de qualidade, ser resilientes e tomar decisões de maneira responsável.

As competências socio-emocionais devem ser trabalhadas com crianças, jovens e adultos com ou sem limitações, pois causam impactos positivos como afirma o Centro de Referências em Educação Integral da Saúde (DGS). Este centro produziu referências curriculares que listam competências relacionadas ao Desenvolvimento Emocional (autoconhecimento, estabilidade emocional, resiliência, coerência,

sociabilidade, abertura ao novo e responsabilidade) e ao Desenvolvimento Social (sustentabilidade económica, sustentabilidade ambiental e sustentabilidade política).

Campbell, Dunnette, Lawer e Weick, 1970; Boyatzis, 1982, 2008, 2009; Spencer e Spencer, 1993; Goleman, 1998; Goleman, Boyatzis e McKee, 2002 (*cit in* Gondim, Moraes e Brantes, 2014) definem três grupos de competências fundamentais para o desempenho de pessoas com PDI: o primeiro grupo é a inteligência cognitiva, que é a capacidade de refletir e analisar a informação e a situação que leva a um desempenho efetivo, caracterizado pela rapidez com que se chega a uma solução e a criatividade para resolver um determinado problema; o segundo e terceiro grupos são: inteligência emocional e inteligência social, explicadas como capacidades para entender, reconhecer e usar a informação emocional em si próprio e sobre os outros, preservando a harmonia nas relações, bem como, o bem-estar pessoal de cada um.

Os mesmos autores ainda fazem menção a cinco componentes das competências socio-emocionais.

- O primeiro é a consciência emocional de si e dos que o rodeiam, envolvendo a aptidão de captar o clima emocional num contexto específico;
- O segundo é a regulação emocional, que diz respeito ao controlo das emoções, cujos aspetos cognitivos são essenciais na busca de estratégias de enfrentamento que potencializem as emoções positivas e reduzam as emoções negativas;
- O terceiro é a autonomia emocional, que ressalta a postura positiva em relação a si mesmo e à vida, mantendo a autoestima elevada e aceitando os limites pessoais, recorrendo, em caso de necessidade, à ajuda externa como família ou técnicos;
- O quarto é o domínio de habilidades sociais, em que se salienta a capacidade de comunicar, ser assertivo e adotar posturas respeitosas para com as demais pessoas;
- O quinto refere-se às habilidades de vida e bem-estar, explicadas como a capacidade de adotar comportamentos responsáveis e apropriados na solução de problemas pessoais e sociais, mantendo sempre o bem-estar pessoal e social.

Por possuir impacto positivo nas vidas dos jovens e adultos com PDI, as competências socio-emocionais precisam ser trabalhadas diariamente no contexto institucional, pois geram um ambiente mais harmonioso, favorável à aprendizagem e ao desenvolvimento integral, preparando e capacitando o grupo para viver em sociedade, para serem críticos e atuantes, aceitando e respeitando as diferenças, e contribuindo para máxima qualidade de vida.

Ao se trabalhar estas competências no contexto institucional com pessoas tão especiais é necessário ter um certo cuidado devido à integridade dos participantes, à contextualização, o foco, à flexibilidade, à coerência focando no potencial de cada integrante para não incorrer no erro de percebê-lo a partir das suas dificuldades.

A promoção das competências socio-emocionais no contexto institucional contribui para que os adultos com a problemática trabalhada, tenham uma vida mais ativa e bem-sucedida. Bem como, uma melhor relação com os pares como será abordado no próximo capítulo.

CAPÍTULO 3 – AS COMPETÊNCIAS SOCIO-EMOCIONAIS NA VIDA DOS ADULTOS INSTITUCIONALIZADOS

1. As competências socio-emocionais na vida dos adultos com PDI dentro e fora do contexto

Na conjuntura social institucional encontram-se jovens e adultos com diversos problemas de comportamento, tais como labilidade emocional, comportamentos desajustados, rejeição pelos pares, má qualidade nas relações sociais, chegando até à rejeição, baixa autoestima, problemas com a alimentação, ansiedade, entre outros. Acredita-se que estes pontos poderão ser amenizados se forem alvo de intervenção adequada. Para isso, torna-se necessária a participação em interações sociais que é a principal competência da nossa espécie. Segundo Moreira (2004), o ser humano desenvolve grande parte do seu comportamento dentro do ambiente social em que vive e, por isso, para obter êxito, deverá ter um repertório ajustado às exigências do mesmo.

De acordo com Arándiga e Tortosa (1996), o termo “competência” é aplicado para indicar que a competência social não constitui um traço de personalidade, mas sim um conjunto de comportamentos adquiridos. Assim, as competências sociais dizem respeito a comportamentos que ocorrem na interação com os pares, com base em interações positivas.

O ser humano é um ser social que passa grande parte da sua vida envolvido em interações sociais, seja no contexto pessoal, profissional, educacional e institucional. Contudo, segundo Botelho (2012), isto não implica que possua um desempenho social eficaz e ajustado. Já na opinião de Matos (2005) o comportamento social é a junção de vários subsistemas subjacentes ao processo de socialização. De acordo com os mesmos autores, ao longo da vida adquirimos estruturas que nos capacitam para uma gestão de diversos domínios do desenvolvimento, como o emocional, o interpessoal, o social, o escolar e, mais tarde, o laboral.

Moreira (2004) afirma que as emoções afetam a vivência de todas as pessoas em diferentes dimensões, sendo que, a forma como se comunicam as emoções possui importância no funcionamento de cada pessoa, especialmente no que diz respeito às suas relações com o outro, o que influencia tanto a satisfação das suas necessidades, como a qualidade das suas relações interpessoais.

Pretende-se que a competência socio-emocional desenvolvida permita desempenhos apropriados nas interações entre os jovens institucionalizados. Os objetivos das competências trabalhadas são vários, sendo um dos principais: possibilitar que os envolvidos desenvolvam capacidades expressivas, que lhes permitam alcançar os seus objetivos.

Estas competências ajudarão os jovens a lidarem eficientemente com situações diárias diversificadas, em diferentes contextos, o que colaborará para a interação social de qualidade, para o comportamento ajustado e o bem-estar de todos os envolvidos dentro e fora do contexto institucional.

1.2 Estratégias para atingir uma vida bem-sucedida dentro e fora das instituições

O rápido aumento do número de pessoas com perturbação do desenvolvimento intelectual na idade adulta, nas últimas décadas, ocasionou a explosão de internamentos nas instituições. Esta realidade começa a exigir estudos e planeamentos que visem garantir uma melhor qualidade de vida destas pessoas.

Neri (1997, *cit in* Carneiro e Falcone, 2004) assinala que uma boa qualidade de vida na terceira idade de pessoas com ou sem deficiências não é um atributo do indivíduo, nem uma responsabilidade individual, antes, um produto da interação entre pessoas em mudança, vivendo numa sociedade inclusiva capaz de transformar vidas.

Del Prette e Del Prette (1999) relacionam a qualidade de vida à questão das relações sociais enquanto fatores de saúde mental e de desenvolvimento.

A importância das habilidades e competências sociais para a saúde e a qualidade de vida não está restrita à velhice, por um lado, todos precisamos exercitar as nossas capacidades diariamente para uma maior satisfação pessoal. Por outro lado, as deficiências em interagir socialmente estão relacionadas com uma variedade de problemas ou perturbações psicológicas.

A principal diferença entre competência e habilidade é que a competência consiste na ligação das habilidades com os conhecimentos e atitudes, enquanto, as habilidades são capacidades que um indivíduo adquire para desempenhar um papel na sociedade. Assim, a habilidade é uma capacidade aprendida, por meio das experiências, é adquirida por meio de um esforço para realizar funções, enquanto que

a competência é um conjunto de conhecimentos e habilidades. Tanto as competências quanto as habilidades são importantes para se trabalhar com pessoas institucionalizadas devido ao tempo ocioso, a falta de acompanhamento familiar, problemas de saúde, autoestima baixa entre outros.

Falcone, Carneiro, Chicayban, Oliveira e Pedrozo (2001) constataram, após uma revisão de estudos, que as interações sociais de qualidade incluem a manifestação de competências e habilidades conhecidas na literatura: assertividade, empatia e capacidade de ser resiliente.

A assertividade é explicada como a "capacidade de defender os próprios direitos e de expressar pensamentos, sentimentos e crenças de forma honesta, direta e apropriada, sem violar os direitos da outra pessoa" (Lange & Jakubowski, 1976, p. 7). Falcone (1998); Carneiro e Falcone (2004) salientam que os estudos sobre os efeitos do treino assertivo têm indicado o aumento da autoconfiança e da realização pessoal, bem como da redução da ansiedade social e da depressão em pessoas com PDI.

De acordo com Burleson (1985, *cit in* Carneiro & Falcone, 2004) as pessoas empáticas provocam afeto e afinidade, são mais populares e ajudam a desenvolver habilidades de enfrentamento, bem como reduzem problemas psicossomáticos e emocionais nas pessoas mais próximas.

Segundo Bedell e Lenox (1997, *cit in* Carneiro & Falcone, 2004) ser resiliente refere-se à capacidade de uma pessoa lidar com situações adversas, superar obstáculos, pressões e problemas e reagir positivamente a eles sem entrar em conflitos emocionais ou psicológicos.

Assim sendo, é necessário que se trabalhem as competências socio-emocionais já que implicam a obtenção das capacidades para expressar as emoções, estando de maneira subentendida relacionadas com a identidade, com o desenvolvimento sócio moral e com a história pessoal dos jovens envolvidos. É importante ainda que os adultos estabeleçam relações de amizade e afeto contribuindo para um envolvimento evolutivo para com o grupo em todos os contextos que estejam inseridos.

2. A importância da relação de pares no desenvolvimento das competências socio-emocionais

Sabe-se que a família deveria ser o principal agente socializador de um ser humano com ou sem limitações, mas também se sabe que a realidade está bem distante disso. Muitas vezes os adultos com necessidades especiais recebem de terceiros, que não a família, esta ajuda. Os modelos, os exemplos e até os valores muitas vezes só são encontrados dentro do contexto institucional, infelizmente poucos possuem o acompanhamento necessário e essencial das famílias.

Coleman, 1980; Hartup, 1984; Soares, 1990 (*cit in* Vaz, 2012) alertam que os familiares não são os únicos responsáveis por estas aprendizagens, pois o grupo de pares, bem como os responsáveis diretos destas pessoas formam um contexto de aprendizagem básica fundamental, dado que é neste contexto particular que os envolvidos aprendem a ter um conhecimento social mais amplo e desenvolvem habilidades sociais e emocionais, as quais são de uma importância crucial no estabelecimento das interações presentes e futuras. Desta forma, os pares tornam-se agentes essenciais no processo de socialização do grupo ao longo do desenvolvimento.

Cruz (2000) afirma que o desenvolvimento social entre os pares é fortemente influenciado pelo tipo de relação que ocorre no contexto do grupo de pares, uma vez que é através desta interação que os integrantes se vão apropriando da “cultura” do grupo, interagindo, trocando experiências e aumentando o seu conhecimento social. Vários autores defendem que existe uma relação positiva e notável entre as competências socio-emocionais e o bem-estar (Campbell, Converse & Rdgers, 1976, *cit in* Argyle & Lu, 1990; Diener & Fujita, 1995). Esta ligação poderá derivar do facto de as competências socio-emocionais fazerem parte de um grupo de recursos pessoais que habilitam as pessoas para estabelecerem melhores relações sociais e aumentarem a sua perceção de aptidões, o que está relacionado com um maior bem-estar (Diener & Fujita, 1995).

Com efeito, é também nestas interações que os adultos com PDI desenvolvem competências de socialização e reconhecem regras sociais e valores morais. Para além

disso, como salienta Cruz (2000), os grupo de amigos fornece aos pares um contexto que não só lhe facilita o acesso a novas experiências, como providencia uma companhia ou um pretexto que lhe permita experimentar e refinar as suas capacidades de dialogar, tomar iniciativas, negociar, persuadir, argumentar, cooperar, competir, perceber pontos de vista, antecipar, expressar afetos, resolver problemas e estabelecer relações de amizade.

PARTE II – ENQUADRAMENTO PRÁTICO

CAPÍTULO 4 – IDENTIFICAÇÃO DA PROBLEMÁTICA, OBJETIVOS DA INTERVENÇÃO, E OPÇÕES METODOLÓGICAS

1. Seleção e Caracterização do Caso, Descrição do Processo de Intervenção

A escolha do caso ocorreu a partir da observação e discussão acerca da problemática existente no contexto institucional. Com a ajuda da psicóloga da instituição, foi identificado o caso de um adulto com perturbação do desenvolvimento intelectual leve com repercussões a diversos níveis do desenvolvimento e labilidade emocional. João (nome fictício) possuía má qualidade nas relações socio-emocionais e frequentemente tinha comportamentos desajustados.

Inicialmente a intervenção era para se desenvolver apenas com João, optou-se por esta ocorrer em grupo, por se observar a realidade da turma, do contexto que estavam inseridos e entender que os ganhos seriam maiores se as competências fossem trabalhadas em conjunto. Assim, foi necessário desenvolver um programa de intervenção que fosse de encontro a toda turma do Centro de Atividades Ocupacionais (CAO), que tem como objetivo principal a ocupação e desenvolvimento das capacidades dos seus utentes nas dimensões bio-psico-social, contribuindo para a sua máxima qualidade de vida.

O Programa Vida foi criado pela investigadora, sendo organizado com base em indicadores de estudos prévios. Este foi um marco para a vida dos participantes, bem como para a vida pessoal e profissional da investigadora. Além disso, foi muito bem recebido pelos colaboradores e utentes da instituição.

O principal objetivo do programa é promover competências socio-emocionais facilitadoras e promotoras de respeito ao próximo, resiliência, tolerância, empatia, autocontrole e incentivo de atitudes e de comportamentos ajustados, promovendo uma relação social de qualidade.

O programa visa intervir diretamente nas relações sociais, favorecendo o desenvolvimento das capacidades nas dimensões bio-psico-social, contribuindo para qualidade de vida dos utentes. Tem ainda como finalidades discutir e refletir sobre como os adultos que vivem em instituições, com deficiência ou não, são capazes de ter uma vida ativa, atuante, capazes de contribuir com as atividades de vida diária e ter relações sociais de qualidade.

Para que o objetivo desta intervenção seja atingido pretende-se conhecer a perceção dos integrantes do grupo sobre a problemática existente e analisar os

comportamentos dos adultos intervencionados. Pretende-se ainda, verificar se após a intervenção com a implementação do Programa Vida existiram alterações no comportamento e nas relações do jovem João e do grupo.

O objetivo desta intervenção não é confirmar questões prévias, pretende-se a partir dos dados obtidos durante a intervenção transformar pensamentos e atitudes, elevando sempre as potencialidades e não as dificuldades.

A Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental (APPACDM) de Casal Comba disponibilizou-se para colaborar com a implementação do Programa Vida, a ser desenvolvido durante as atividades de vida diária e em articulação com a Psicóloga da instituição.

2. Caracterização do Utente

João (nome fictício), nasceu em 1979, encontra-se institucionalizado na APPACDM de Anadia desde janeiro de 1998. Inicialmente frequentou o antigo Centro de Atividades Ocupacionais em Casal Comba. Posteriormente, passou a frequentar o Centro Santo Amaro em 2007 quando esse foi inaugurado.

De acordo com a última avaliação psicológica efetuada sendo utilizados os seguintes instrumentos: Escala de Inteligência de Wechsler para adultos (WAIS); Escala de Comportamento Adaptativo (ECA); Entrevista Individual; Observação direta e tendo em conta outras avaliações médicas anteriores, destaca-se que o referido adulto que participa da intervenção padece de deficiência intelectual ligeira/leve, com repercussões a diversos níveis de desenvolvimento e labilidade emocional.

Em suma, João necessita de um acompanhamento contínuo para o seu bem-estar físico e psicológico, uma vez que apresenta um quadro clínico irreversível, sem possibilidade de evolução cognitiva, que o impede de governar autonomamente a sua pessoa e administrar o seu património, motivo pelo qual se trata de um utente interdito, tutorado pela presidente da instituição que frequenta.

Durante a intervenção João revelou muitas dificuldades ao nível da afetividade, revelando uma acentuada imaturidade a nível social e emocional, apresentou baixa tolerância à frustração, demonstrou tendências oposicionistas, grande impulsividade, ansiedade, negativismo, apresentou ainda comportamentos interpessoais desajustados

entre outros. Posto isto, destaca-se também a sua dificuldade de convívio com os colegas possuindo assim, uma péssima relação com os mesmos, destacando-se o facto de ser alvo de rejeição / intolerância por parte dos pares.

Em relação à questão familiar, João esteve sujeito a uma realidade bastante complicada, tendo uma família desestruturada, com debilidade mental, hábitos arreigados de alcoolismo e grave carência económica. Teve uma privação afetiva e sensorial grave por parte da sua família que contribuiu para o seu desenvolvimento futuro. Na sua infância houve uma ausência quase total de estímulos adequados a todos os níveis, da qual deriva uma deficiente estruturação da personalidade e défice cognitivo. Com efeito, é a este nível que João necessita de maior apoio, uma vez que apresenta deficientes estratégias para lidar com exigências externas do ambiente ou internas do próprio sujeito.

Em relação ao seu desenvolvimento cognitivo, salientam-se dificuldades de atenção, concentração, abstração de pensamento, conceptualização e baixa capacidade de diferenciação. Não obstante, possui algumas competências académicas ao nível da leitura, escrita e aritmética tendo frequentado o estabelecimento de ensino. Não é autossuficiente a nível económico e financeiro, nem profissional, dependendo de outras pessoas para o orientar. A nível ocupacional também requer supervisão e ajuda parcial nas suas atividades, possui ainda orientação espaciotemporal.

Do ponto de vista do desenvolvimento físico salientam-se as dificuldades de visão, pois sofre de miopia e glaucoma. A nível motor (psicomotricidade global fina), não apresenta limitações significativas. Desta forma, em termos funcionais, João é relativamente autónomo nas tarefas de carácter mais simples nos domínios da alimentação, vestuário, higiene pessoal e mobilidade, necessitando apenas de apoio parcial.

O João necessita de grande supervisão relativamente ao comportamento sexual, pois permite com frequência que lhe tirem vantagens sexuais facilmente.

Apresenta inúmeras ocorrências de alterações comportamentais que comprometem o seu bem-estar e o dos seus colegas. Toma medicação de forma dissimulada e sem seu conhecimento, pois o mesmo recusa-se a tomar qualquer medicação.

Relativamente à comunicação, o jovem compreende o que lhe é dito. No entanto, expressa-se recorrendo a uma linguagem bastante simples, gestos ou expressões faciais e com imensos bloqueios. Por esse motivo, o estabelecimento de um diálogo torna-se muitas vezes difícil.

O campo da afetividade é um dos mais afetados, revelando uma acentuada imaturidade a nível social e emocional. Com efeito, o seu desenvolvimento decorreu no seio de uma família com grave carência económica e desestruturada.

Na sua infância houve uma ausência quase total de estímulos a todos os níveis, da qual deriva uma deficiente estruturação da personalidade e défice cognitivo. Consequentemente, é a este nível que o jovem necessita de maior apoio, uma vez que apresenta deficientes estratégias de coping, marcadas por tendências oposicionistas, grande impulsividade, dúvida, negativismo, ansiedade, dependência, insolência, baixa tolerância à frustração com reações negativas às regras, ordens ou contrariedades, desencadeando birras temperamentais graves. Possui alguns comportamentos interpessoais desajustados tais como arreliar, manipular e mentir, fala demasiado próximo do rosto, abraça, toca ou agarra inapropriadamente, bem como adota comportamentos auto abusivos (infligindo violência física a si próprio ou queixando-se de indisposições físicas imaginárias – tendências hipocondríacas). Em contrapartida, com os colegas, evita iniciar o contato social, revelando dificuldades de convívio com os mesmos. Por último não reconhece as suas limitações, falando frequentemente acerca de assuntos não realistas.

3. Caracterização do Grupo

A turma iniciou com sete pessoas sendo que uma foi convidada para fazer uma formação profissional fora da instituição não podendo mais participar da intervenção.

A turma é constituída por seis jovens com idades compreendidas entre os 23 e os 47 anos de idade. Todos receberam nomes fictícios, para preservar suas identidades. Dois dos jovens são do sexo feminino e quatro do sexo masculino, todos com problemas relacionados com as competências sociais e emocionais e diagnósticos diferenciados como:

- Deficiência intelectual leve; moderada e grave;

- Traumatismo crânioencefálico com sequelas a diversos níveis;
- Problemas ortopédicos;
- Doença Legg-Perthes;
- Trissomia 21;
- Défice cognitivo e epilepsia;
- Problemas de comportamentos associados como labilidade emocional.

Foram confirmados em entrevista com a psicóloga da instituição as necessidades e dificuldades do grupo, bem como, o problema de aceitação, interação e tolerância do jovem para com o grupo. Assim entendeu-se pertinente desenvolver uma intervenção que fosse ao encontro de uma resolução desta problemática.

Os participantes por vezes assumiam uma postura, às vezes mais tolerantes e disponibilizavam-se com maior frequência para a socialização, salienta-se que os contactos entre os pares são pontuais o que, possivelmente, possibilita uma maior diferenciação de atitudes por parte de todos.

Os encontros ocorreram na sala de atividades habitual do grupo e em todo o espaço físico da instituição. Participaram alguns elementos da equipa técnica e os ajudantes de estabelecimento de apoio à pessoa com deficiência, que trabalham diretamente com o grupo nas diversas atividades.

4. Caracterização da Instituição

A intervenção foi realizada na APPACDM de Anadia- Centro Santo Amaro, em Casal Comba, Mealhada. A APPACDM é uma instituição dirigida a jovens e adultos com deficiência intelectual/ multideficiência.

Em 30 de novembro de 1989, um grupo de pais e amigos de pessoas com deficiência mental (intelectual), criaram o Instituto Particular de Solidariedade Social, para dar apoio a crianças e jovens com deficiência, que não tinham qualquer apoio na área. Atualmente é a única instituição, quer no concelho de Anadia, quer no concelho da Mealhada, destinada a esta população, contando com 183 jovens e adultos de ambos os sexos.

O Centro de Santo Amaro, onde ocorre a intervenção é um dos polos da instituição, que contempla as seguintes respostas sociais: Centro de Atividades Ocupacionais com 35 jovens assistidos, distribuídos em seis salas e um Lar Residencial (LRE) com 16 jovens atualmente, que tem como objetivo principal a ocupação e desenvolvimento das capacidades dos seus utentes nas dimensões bio-psico-social e que contribui para a máxima qualidade de vida de cada um. A missão da Instituição é contribuir para uma política de reabilitação tendo como princípios básicos a ética, a solidariedade, o rigor e o compromisso social. Já a visão assenta na ampliação, qualificação e otimização de respostas sociais inclusivas.

Todo o espaço físico é amplo, adaptado, confortável e familiar. Possui seis salas para atividades diárias, uma sala de música, uma sala para descanso, duas salas para convívio, um ateliê, onze WC comuns, onze quartos, dois refeitórios, três dispensas, uma cozinha, uma lavandaria, três escritórios, três salas para funcionários, uma sala para medicação, dois elevadores, duas rampas de acesso, escadas e estacionamento.

As atividades prestadas pela instituição são: expressão plástica, atividade aquática, equitação terapêutica, atividade física, estimulação sensorial, atividades socialmente uteis, atividades lúdico pedagógicas, fisioterapia, expressão dramática, atividades de vida diária, yoga, expressão musical, autorrepresentação, trabalhos manuais, atividades socioculturais de bem-estar e lazer, pedagógica e desportivas. Conta ainda com uma equipa multidisciplinar composta por: serviço social, psicologia, fisioterapia, nutricionista, terapia ocupacional, ajudante de ação direta entre outros.

5. Programa Vida (Construção)

Os programas de intervenção existentes atualmente foram sofrendo alterações ao longo das últimas décadas, focando-se em diversas problemáticas e recorrendo a diferentes metodologias. Ainda assim, é necessário que esses programas se difundam nas diversas áreas, atingindo quem mais necessita e que por motivos desconhecidos não chegam às classes menos favorecidas e às instituições que cuidam de pessoas com várias limitações, indivíduos que muitas vezes são marginalizados pela sociedade que no lugar de incluir, afastam-se como se a problemática não existisse.

Bierman (2007, *cit in* Borges, 2011) destaca que nos últimos anos surgiram programas multicompetentes que combinam o treino de competências sociais, treino parental, intervenções em contexto escolar e tutoria académica. Neste caso, os destinatários destes programas são crianças em elevado risco, que apresentam dificuldades sócio emocionais significativas. No entanto, nem sempre estes programas se revelaram suficientes, devido ao público-alvo e à abordagem existente deixando de lado jovens, adultos com ou sem limitação, institucionalizados ou não.

O autor ainda destaca a importância de se desenvolver investigação mais específica sobre os treinos de competências sociais, emocionais e culturais, tendo em consideração as características particulares dos destinatários, crianças, jovens e adultos em vários contextos, com ou sem limitações para que os investigadores possam compreender o impacto de cada componente e desenhar intervenções adequadas que tenham significado para os envolvidos. Assim, aspetos como características individuais, problemática existente, natureza, nível de desenvolvimento e género, e contexto social e ético das suas interações devem ser avaliados.

O Programa Vida foi desenvolvido e estruturado com base em indicadores de leituras de estudos prévios, bem como na inspiração de outros programas de intervenção como:

- Programa Instrucional- Emotivo para el crecimiento y la autorrealización personal “Aprendiendo a realizarse” (PIECAP) (Mundoza, Medina y Hernández, 2003);
- Programa de Educación Social y Afectiva (Tranes, Muñoz y Jiménez, 1996);

- Programa Siendo Inteligentes con las Emociones (SICLE) (Vallés, 1999);
- Programa para el Desarrollo y Mejora de la Inteligência Emocional (Espejo, García- Salmones y Vicente, 2000);
- Programa Escola da Inteligência (Augusto Cury, 2009);
- Programa Pares (Borges, 2011).

Foi implementado entre os meses de dezembro de 2017 e junho de 2018, durante as atividades de vida diárias, às segundas, quintas ou sextas-feiras. O programa foi estruturado em 3 módulos, divididos em 15 encontros de 60 minutos, em grupo/1 vez por semana, ao longo de 7 meses.

Foram trabalhadas competências socio-emocionais, que são habilidades que se podem aprender, praticar e ensinar e que, quando são desenvolvidas, tornam as pessoas mais flexíveis, resilientes e empáticas. Estas competências têm como finalidade estabelecer relações sociais harmoniosas, onde cada participante possa gerir suas emoções e demonstrar afeto.

Os encontros ocorreram com supervisão, participação e as observações diretas do grupo de profissionais das diferentes áreas: psicologia, serviço social, educação especial e reabilitação.

Cada atividade foi trabalhada com o recurso de reforços positivos.

Nos dois meses seguintes após a conclusão da intervenção (15 encontros) foram realizados mais dois encontros, um em cada mês, de reforço das habilidades com a colaboradora e com a turma em grupo para acompanhamento e ampliação da aprendizagem e desenvolvimento social, bem como para confirmar se os objetivos das atividades trabalhadas foram atingidos.

Os objetivos da intervenção assentam na promoção de competências socio-emocionais facilitadoras e promotoras de respeito ao próximo, aceitação das diferenças, resiliência, tolerância e incentivos de atitude e de comportamentos ajustados, favorecendo a ocupação e desenvolvimento das capacidades dos utentes nas dimensões bio-psico-social, contribuindo para a sua máxima qualidade de vida.

5.1. Estrutura do Programa

O Programa foi dividida em três módulos.

1º Módulo abordou as competências sociais que visa trabalhar as interações sociais de qualidade aqui agora.

2º Módulo destacou as competências socio-emocionais que pretende trabalhar a autorregulação e o bem-estar emocional de todos os envolvidos.

3º Módulo transferiu as aptidões sociais e emocionais para o contexto atual favorecendo o trabalho em grupo, tornando-os mais ativos e atuantes no meio institucional.

Cada módulo foi antecipadamente delineado tendo em consideração a proposta de trabalho, as competências socio-emocionais, as atividades lúdicas a desenvolver, as estratégias, os recursos utilizados e o tempo. Assim, cada sessão foi programada tendo em conta quatro momentos:

- Acolhimento com atividade de quebra-gelo ou com textos reflexivos;
- Apresentação e explicação do tema abordado;
- Realização da atividade sugerida;
- Avaliação contínua e síntese de cada encontro.

Antes do planeamento das atividades, foi feita uma breve avaliação conjunta com a psicóloga da instituição para o conhecimento dos participantes e o seu potencial de rendimento. Para o aprofundamento do caso do adulto alvo da intervenção foi analisada a seguinte documentação: WAIS para adultos (Campos, 2013); ECA - Escala de Comportamento Adaptativo - Versão Portuguesa (Santos e Morato, 2004); informações processuais/relatórios médicos; observações diretas e entrevistas; a leitura do planeamento das atividades diárias e o plano individual, relatórios escolares da infância, relatórios médicos, relatório pedagógico da vida académica e relatório psicológico atual. Assim, foram criadas e adaptadas atividades que estivessem de acordo com as habilidades e necessidades do João e do grupo.

Na elaboração das tarefas foram levados em consideração vários aspetos, tais como:

- A simplificação dos conteúdos e subdivisão das tarefas;
- O treino sistemático de habilidades de interação social e de gestão das emoções;
- A adaptação das atividades à faixa etária e interesse do grupo;
- A pesquisa de atividades que fossem ao encontro dos interesses de todos.

O foco principal desta metodologia é:

- Fortalecer a resiliência e as habilidades socio-emocionais, com o propósito de ajudar os envolvidos a lidarem com os desafios diários;
- Desenvolver as competências socio-emocionais, com o objetivo de se relacionarem de forma afetiva, positiva, e cooperativa, trabalhando as aptidões relacionadas para facilitar a interação entre os pares;
- Superar os maus pensamentos pelo estímulo constante de pensamentos e hábitos saudáveis e motivadores;
- Diminuir a frequência dos comportamentos desajustados.

Os métodos associados à aprendizagem afetiva, positiva e cooperativa foram o alicerce para a implementação das atividades. As atividades são simples e adaptadas, com recurso à manipulação de objetos, a imagens, a atividades lúdicas, a jogos, a computadores, a músicas usando sempre um vocabulário simplificado, o que permitiu que os encontros fossem dinâmicos, promotores de envolvimento e participação dos jovens inseridos.

Sacchetto, Madaschi, Barbosa, Silva, Silva, Filipe e Souza (2011) afirmam que o jogo, em seu sentido integral, é o mais eficiente meio estimulador das inteligências. O espaço da atividade lúdica permite que o ser humano: criança, jovem ou adulto realize tudo quanto deseja. Quando envolvido num jogo, brincadeira ou até numa dinâmica, o sujeito é quem quer ser, ordena o que quer ordenar e decide sem exceções. Graças a ele, pode obter a satisfação simbólica do desejo de ser grande, do anseio em ser livre. Socialmente, essas atividades impõem o controlo dos impulsos, a aceitação das regras, mas sem que se aliene a elas, posto que sejam as mesmas estabelecidas pelos que participam e não impostas por qualquer estrutura externa. Brincando com sua

especialidade, as pessoas envolvidas envolvem-se na fantasia e constroem um atalho entre o mundo inconsciente, onde desejaria viver, e o mundo real, onde precisa conviver.

A implementação deste programa valida a promoção de competências socio-emocionais, como a extrema importância no desenvolvimento bio-psico-social dos envolvidos, revelando-se, como uma base essencial no bem-estar de todos.

Em resumo, as atividades elaboradas em cada encontro visam que os jovens possam pensar antes de agir e proteger as suas emoções, dando sem esperar retorno ou reconhecimento, compreender que, por trás de quem nos fere há sempre alguém ferido e que, para uma boa convivência, não devemos exigir do outro aquilo que ele não nos pode dar. Visa ainda o treinamento do caráter, trabalhando a honestidade, solidariedade e a resiliência, bem como promover diálogos interpessoais, falar sobre os sentimentos, entender que a sensibilidade é fundamental para o desenvolvimento da personalidade e da aceitação do outro como ele é. E o mais importante é mostrar que todos podem e devem ser autores da sua própria história.

Muitos foram os tópicos trabalhados durante a intervenção. Assim fica claro destacar que jovens e adultos institucionalizados com DI devem ser incentivados a estabelecerem relações positivas entre si, independentemente da sua classe social, do aspeto físico e de sua aparência. Torna-se primordial e necessário melhorar a qualidade das relações entre esse público-alvo, sendo que para isso os elogios devem ser consistentes, positivos e associados sempre ao comportamento adequado.

Destacamos ainda, a regulação emocional e a desregulação emocional. A primeira é a capacidade demonstrada por cada indivíduo de controlar as suas emoções, já a segunda, são as reações emocionais desajustadas que ocorrem com frequência em vários contextos. Assim, o Programa Vida tem o propósito de trabalhar o sistema de regulação emocional dos adultos com transtorno do desenvolvimento intelectual, conhecendo seus limites, mas destacando suas potencialidades.

O desempenho de cada participante da intervenção realizada através do programa pode e deve afetar de maneira positiva as interações sociais com seus pares.

De acordo com Tavares (2014), a Inteligência Emocional é a capacidade que temos de reconhecer as nossas emoções e as dos outros e de lidar bem com elas. Este

também é um dos principais objetivos de trabalharmos a promoção das competências socio-emocionais.

Outro ponto importante do Programa Vida é a autoestima dos nossos participantes, que é um sentimento que pode e deve ser desenvolvido durante a vida de uma pessoa. Vallés e Vallés (2000), afirmam que a autoestima é o produto de contingências de reforço positivo de origem social, que servem para fortificar e aumentar os comportamentos adequados e desenvolve comportamentos de tomar iniciativa e produzir autoestima.

Fornecer condições saudáveis ao seu organismo, adotando-os e mantendo-os, bem como, mentalizando-se da sua importância é outro ponto importante do programa. Trabalhar este assunto durante as atividades da intervenção permitiu aos participantes compreender a importância dos cuidados com o corpo e a mente, fortalecerem-se para combater e evitar doenças, melhorando, prevenindo ou eliminando assim sintomas de forma natural, duradoura e efetiva.

Os temas amor e a resiliência foram pensados para esta intervenção com o propósito de transformar vidas, sentimentos e atitudes. Compreender que todos somos únicos e indispensáveis. Entender que ser resiliente depende diretamente das relações que possuímos com o meio, com os traumas e frustrações e com o contexto em que vivemos. Que devemos acima de tudo valorizando as relações interpessoais, respeitando as diferenças, bem como sendo, otimista, perseverantes e crescendo através das contrariedades.

Andrade; (2016) salienta que o autoconhecimento é um processo que se inicia quando nascemos e finaliza-se quando morremos. Também afirma que é influenciado pelo meio, pela cultura e pelas pessoas com as quais convivemos diariamente.

O bom humor e a motivação são essenciais para o desenvolvimento de pessoas com a problemática trabalhada, bem como, para qualquer outra. O bom humor e o riso são capazes de avigorar as nossas relações e desencadear sentimentos positivos, promovendo a conexão emocional. A motivação é capaz de fortificar como base, para a realização de atividades. É o que faz com que os jovens e adultos intervencionados deem o melhor de si e façam o possível para conquistar o desejado.

O propósito de cada atividade desenvolvida dentro da intervenção do programa Vida teve como foco principal promoção das competências sociais e emocionais, com

o intuito de estimular as habilidades de cada participante, respeitando o ritmo de cada um, desenvolver suas potencialidades, para que fossem capazes de crescer como pessoas, para serem mais ativas e atuantes, capazes de usar sua criatividade, resiliência, afetividade para viverem em harmonia e com melhor qualidade de vida.

5.2 Avaliação

Ao longo da implementação dos encontros foram utilizados instrumentos de observação e recolha de dados, bem como observação direta, tendo em vista esclarecer e responder à problemática existente no contexto trabalhado, destacando a importância de se trabalhar as competências socio-emocionais com pessoas com perturbação do desenvolvimento intelectual.

Assim sendo, cabe destacar a área da promoção da saúde mental que apresenta o desenvolvimento de competências socio-emocionais como uma das intervenções com o melhor rácio custo/benefício. Também têm crescido a ênfase de que o desenvolvimento destas competências é determinante para a adaptação de crianças, jovens e adultos com problemáticas diversificadas às exigências da sociedade atual, de forma a adaptarem-se às necessidades complexas do crescimento e desenvolvimento de todos (Coelho, Marchante, Sousa & Romão, 2016).

Desta forma, nota-se um crescimento constante das intervenções de prevenção focadas nestas competências como citam os escritores acima citados. Multiplicam-se as iniciativas de promoção de saúde mental de base desenvolvimental e escolar em vários países europeus (Diekstra & Gravesteyn, 2008), como Portugal (Coelho, Sousa, & Figueira, 2014), Reino Unido (Department for Education and Skills, 2005, 2007) ou Suécia (Kimber, Sandell, & Bramberg, 2008), como também na Austrália (Graetz et al., 2008) e Estados Unidos da América. (Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning, 2012). Este aumento no interesse e no número de estudos foi acompanhado, em alguns países, por iniciativas legislativas para estruturar e uniformizar práticas no desenvolvimento de competências socio-emocionais.

A avaliação dos resultados do Programa Vida foi realizada durante todo o programa, considerando a frequência e a qualidade das interações e dos comportamentos ajustados.

5.3. Metodologia

A intervenção que foi desenvolvida com o Programa Vida pretendeu assumir características de investigação/ação, obter uma exploração reflexiva sobre a prática, bem como, colaborar na resolução de problemas, planeamento e introdução de alterações nessa mesma prática.

Para Latorre (2003, *cit in* Coutinho, Sousa, Dias, Bessa, Ferreira & Vieira, 2009) a investigação/ação procura essencialmente avaliar a realidade educativa exclusiva e instigar a tomada de decisão dos seus agentes para a modificação educativa, o que implica a tomada de consciência de cada um dos intervenientes individualmente e do grupo, da qual surge a construção de conhecimento através do confronto e contraste dos significados produzidos pela reflexão.

A ideia de educador-investigador, com aptidão de pensar a sua prática, surge, na compreensão de Latorre (2003), ao admitir que a atitude de investigação seja uma predisposição para analisar a sua própria prática de uma forma crítica e ordenada.

A perspetiva de Carr e Kemmis (2010, *cit in* Borges, 2011) destaca a ideia de investigação-ação colaborativa aceitando que o desenvolvimento de teorias educacionais tem lugar como parte integrante no desenvolvimento da educação. Assim, afirma-se a criação de grupos colaborativos de autorreflexão com a finalidade de obter uma melhor inclusão da prática educativa para melhorar as interações sociais e emocionais.

Para Borges (2011), a investigação-ação apresenta-se como uma estratégia pedagógica de formação e transformação, que se interessa pelo conhecimento da complexidade da realidade social e educativa que também pode e deve ser usada em vários outros contextos, como, no institucional. “Esta estratégia permite a articulação entre investigação e intervenção, desenvolvendo novos conceitos e conhecimentos que vão enriquecer as práticas pedagógicas utilizadas. Deste modo, a aprendizagem proporcionada pelo processo de investigação – ação permite a compreensão de fenómenos sociais e organizacionais complexos” (p.40). Assim, o investigador envolve-se ativamente num processo de carácter social podendo realizar mudanças

significativas, verificando-se benefícios para o próprio e para a organização em que desenvolveu intervenção

Os dados que foram obtidos antes, durante e depois da intervenção assumiram dimensões qualitativas. Gunther (2006) considera o estudo de caso como o ponto de partida ou elemento essencial da pesquisa qualitativa. Ainda ressalta o princípio da abertura, tal postura vai além da formulação de perguntas abertas.

Nas palavras de Mayring (2002, p. 28), “nem estruturas teóricas e hipóteses, nem procedimentos metodológicos devem impedir a visão de aspetos essenciais do objeto de pesquisa”. Ao mesmo tempo enfatiza que apesar da abertura exigida, os procedimentos são sujeitos a um controle ininterrupto (Mayring 2002), os passos da investigação precisam ser explicitados, ser documentados e seguir regras fundamentadas. O princípio da abertura traduz-se para Flick e Cols. (2000). No fato da pesquisa qualitativa ser caracterizada por um espectro de métodos e técnicas, adaptados ao caso específico, ao invés de um método padronizado único. Ressaltam, assim, que o método deve-se adequar ao objeto de estudo.

5.4. Técnicas e Instrumentos de Recolha de dados

Ao longo da implementação dos encontros foram usados registos de observação com o apoio dos colaboradores e colegas de quarto. Foram elaboradas grelhas de registos para atender os objetivos da intervenção levando em consideração os principais problemas/dificuldades do jovem assistido que é a labilidade emocional que atinge níveis elevados em sua manifestação. Assim foi possível observar oscilações de humor em diferentes ocasiões.

Os instrumentos usados na implementação e na intervenção foram:

- Grelha de Registos de Comportamentos Ajustados X Desajustados;
- Grelha de Registo de Queixas;
- Grelha de Registos das Interações Sociais;
- Questionário para Avaliar Competências Socio-emocionais adaptado de Borges (2011) – Programa Pares;

- Observação direta e produção de um diário de campo.

Sempre com o propósito de observar a intensidade, a frequência e a quantidade dos comportamentos individuais e em grupo.

- A primeira observação ocorreu com a utilização da **Grelha de Registos de Comportamentos Ajustados X Desajustados**.

Foi observado antes, durante e depois da intervenção – Período das observações: de 11 de dezembro de 2017 a 05 de janeiro de 2018, durante toda intervenção e de 04 a 22 de junho de 2018.

Durante as três semanas de dezembro foram observados os comportamentos nas segundas, quartas e sextas, durante o almoço e intervalos, sendo 18 observações diretas.

Durante as atividades de intervenção, a observação direta foi efetuada 15 vezes, uma vez por dia.

No final da intervenção a observação foi efetuada 18 vezes, às segundas, quartas e sextas durante os almoços.

Considerando as grandes alterações de humor no ambiente institucional (vida pessoal):

- Dificuldade em controlar as próprias emoções e sentimentos;
- Oscilações emocionais frequentes e em poucos minutos, levando a tristeza à alegria e vice-versa;
- Explosões e mau humor (agressividade e irritabilidade);
- Fragilidade emocional (crises de choro e isolamento);
- Variação entre amor e ódio em um curto espaço de tempo;
- Tendências hipocondríacas;
- Comportamentos impulsivos (hesitação perante tarefas atribuídas, insolência, resistência ao cumprir instruções e ofensas).

- A segunda observação ocorreu com o uso da **Grelha de Registo de queixas feitas pelos amigos de quarto.**

As observações ocorreram antes e depois da intervenção no período de 01 a 19 de janeiro de 2018 e 04 a 22 de junho de 2018, no contexto diário com participação dos colegas de quarto.

Levando em consideração a convivência diária no lar residencial.

- Indelicadeza (xingamentos, gritos ou gestos indesejados);
- Não coopera (não participa das atividades);
- Mudança de humor (choro, alegria, agressividade ou gentileza).

- A terceira observação ocorreu com a utilização da **Grelha de Registos das interações Sociais.**

Foi observado antes, durante e depois da intervenção no período de 04 a 22 de dezembro de 2017, durante toda intervenção e nos dias 16 de julho e 17 de agosto de 2018.

Durante as três semanas decorrentes foram observadas as interações nas segundas, quartas e sextas durante o almoço e intervalos (sendo 18 observações diretas).

Durante as atividades de intervenção a observação direta foi efetuada 15 vezes, sendo uma vez por dia com o jovem escolhido.

Nos dois últimos encontros após o fim da intervenção foi observado 4 vezes.

Levando a cabo a qualidade das relações pessoais:

- Interage com os pares e deixa os outros interagirem;
- Deixa os outros participarem;
- Sabe trabalhar em equipa com os outros integrantes;
- Interessa-se pelo que os amigos fizeram;
- Auxilia os amigos;
- Respeita a opinião e o trabalho dos colegas;
- Respeita a opinião e interesse dos outros;
- Realiza a atividade conforme o grupo;

- Mostra interesse por participar;
- Mostra interesse por participar no grupo;
- É afetivo com os outros;
- Recebe afetividade do grupo;
- É amigo;
- É egoísta.

- A quarta observação deu-se com a utilização do **Questionário para avaliar Competências Socio-emocionais** adaptado de Goldstém (1989, *cit in* Borges, 2011), Programa Pares.

Foi utilizado antes e depois da intervenção com todos os integrantes do grupo, com o apoio da psicóloga da instituição e da ajudante de estabelecimento de apoio à pessoa com deficiência. Os questionários foram aplicados nos dias 05 de janeiro de 2018 e 20 de junho de 2018.

Esse questionário permitiu:

- Proceder a um levantamento das competências sociais e emocionais de cada participante do grupo;
- Conhecer como cada integrante se comporta em relação ao pedido.

O questionário utilizado tinha 15 questões fechadas onde foram assinalados o posicionamento dos participantes em relação a cada competência social e emocional. Foi ainda, usada uma escala com 5 níveis (nunca utiliza, utiliza muito pouco, utiliza algumas vezes, utiliza frequentemente e utiliza sempre).

5.5. Implementação do Programa Vida - Módulos

1º Modulo - dividido em 5 encontros

Competências gerais: Competências Sociais - Aptidões relacionadas com a interação entre os pares.

Mc Fall (1982, *cit in* Acabado, 2014) considerou importante realizar a distinção entre os seguintes termos: competência e aptidão. Competência é definida como a adequabilidade e qualidade da execução global de uma tarefa particular. É considerado um termo avaliativo que reflete o julgamento de alguém acerca da adequação da execução de determinada tarefa. Por aptidões, o mesmo autor considera as habilidades específicas requeridas para executar competentemente uma tarefa.

Datas:

05-01-2018 (sexta-feira) tarde - Aplicação dos instrumentos antes da intervenção.

31-01-2018 (quarta-feira) tarde

15-02-2018 (quinta-feira) tarde

28-02-2018 (quarta-feira) tarde

01-03-2018 (quinta-feira) tarde

07-03-2018 (quarta-feira) tarde

1º – Encontro – As aptidões de compreender e cumprir regras (Seguir instruções e regras e usar o tempo de forma apropriada).

Quebra-gelo – Qual é a música?

Atividade desenvolvida – Da Bagunça à Ordem.

Esta atividade ajuda os jovens a perceber como o caos é desagradável e como a ordem tem um sentido.

Objetivos:

- ✓ Saber o porquê e o valor de cada ordem ou regra;
- ✓ Clarificar suas obrigações e deveres;
- ✓ Perceber a necessidade da organização e ordem para o bom desempenho das atividades em grupo.

Tempo aproximado: 60 minutos.

Material: Papel cenário ou cartolina, papel A4 e pincel.

A Investigadora pode, a partir da fala dos participantes, levantar algumas regras para a organização em sala.

Como Fazer:

- ✓ Pedir para que os utentes, todos ao mesmo tempo, cantarem uma música para o seu companheiro do lado (esta atividade gerará um caos);
- ✓ Depois, pedir a um jovem que cante a música dele para a classe;
- ✓ Como conclusão a líder do grupo debate com os jovens como se sentiram quando todos falaram juntos e quando um só falou/cantou e outras situações vividas onde a organização é essencial. Ex. Vida diária;
- ✓ Cada integrante irá assinar um contrato de convivência onde assumem o compromisso de participar cumprindo as regras definidas durante os encontros. É importante deixar claro a todos que a obediência deve ser prestada de livre e espontânea vontade e que essa atitude facilitará as relações;
- ✓ Juntos construirão um quadro de boa convivência, onde estarão expostos os direitos e deveres;
- ✓ Cada um irá falar sobre o que achou do tema abordado.

2º Encontro – Aptidões de relacionamento com os pares (ser atencioso, dar e receber elogios e o encorajamento).

Quebra-gelo – Vídeo “Você é assim” música Tribalistas.

Atividade – Fazendo e recebendo elogios.

Esta Dinâmica contribui para que os participantes observem e tomem consciência dos aspectos positivos e negativos da própria personalidade e da personalidade dos outros.

Objetivos:

- ✓ Trabalhar os sentimentos (como é bom dar e receber elogios);
- ✓ Perceber as qualidades uns dos outros;
- ✓ Reforçar a autoestima individual e do grupo.

Tempo aproximado: 60 minutos.

Material: Fio barbante, folhas A4, fita-cola, canetas, coluna de som, pen/usb e computador.

Como Fazer:

- ✓ Cada participante cola uma folha nas costas com fita-cola e fica com uma caneta nas mãos;
- ✓ Ao som da música “ser diferente é normal” andam pelo espaço;
- ✓ Quando a música para, escrever uma palavra de elogio/qualidade nas costas de um colega que estiver mais próximo (quem tiver dificuldade terá apoio);
- ✓ Depois de algumas vezes, o orientador para a atividade e pede que os jovens retirem o papel das costas e leiam o que os colegas escreveram sobre ele. Caso exista algum que não saiba ler pedir ajuda ao colega;
- ✓ A seguir será feito um cordão de elogios com a participação de todos e um pequeno debate sobre a brincadeira sempre trazendo sua vida diária para discussão.

3º Encontro – As aptidões de autorregulação (controlar o temperamento, ceder em situações de conflitos e seguir regras).

Quebra-gelo – Jogo da mímica.

Atividade: Linguagem dos sentimentos – Construção de um painel.

Esta atividade assegura estabilidade, ajuda na autorregulação, contribui para identificar as emoções.

Objetivos:

- ✓ Aceitar as emoções e as respostas emocionais dos outros;
- ✓ Dialogar sobre os seus próprios sentimentos (positivos e negativos);
- ✓ Identificar situações típicas que resultam em explosões emocionais e procurar respostas para tais.

Tempo aproximado: 60 minutos.

Material: Espelho, revistas velhas, tesouras, colas e pincéis.

Como fazer:

- ✓ Cada participante irá utilizar o espelho para admirar sua própria imagem e relatar como se vê;
- ✓ Em seguida todos ficarão em círculo, onde irão representar e identificar emoções ditadas pela orientadora;
- ✓ Por fim todos recortarão figuras relacionadas com o debate para montar o painel (Imagem dos sentimentos), através da colagem.

4º Encontro – Aptidão de cooperar, compartilhar e trabalhar em grupo.

Quebra-gelo – Poema “Sou especial”

Atividade – Defensores de sonhos – Dinâmica do Balão.

Esta atividade trabalha os valores, destaca as consequências dos nossos atos e fomenta a criatividade.

Objetivos:

- ✓ Debater um problema hipotético;
- ✓ Pensar em soluções;
- ✓ Dialogar sobre as consequências positivas e negativas de seus atos;
- ✓ Aprender a respeitar os sonhos dos outros.

Tempo aproximado: 60 minutos.

Material: Balões coloridos.

Como Fazer:

- ✓ O animador deverá perguntar e escrever em papel o sonho de cada integrante do grupo, dobrar e colocá-lo dentro do balão, que deve ser insuflado/cheio;
- ✓ Cada um fica com um balão;
- ✓ O orientador dá a seguinte ordem: “Defendam seu sonho!” Todos devem estar juntos num lugar espaçoso. A tendência é todos estourarem os balões uns dos outros;
- ✓ Quando fizerem isto a orientadora pergunta: “Por que destruíram os sonhos dos outros?” Deixá-los pensar um pouco. Fazer entender que para defender os seus sonhos não é preciso destruir os sonhos dos outros. Bastava que cada um ficasse parado e nenhum sonho seria destruído!
- ✓ Debater sobre a atividade.

5º Encontro – Aptidões Pessoais (Buscar equilíbrio nas relações e a manutenção ou melhoria da autoestima).

Quebra-gelo – Música “Trem bala” Ana Vilela.

Atividade: O jogo desatando o nó.

Este jogo mostra a importância do trabalho em grupo, destaca o poder da união e faz refletir sobre o papel de cada um nas relações pessoais.

Objetivos:

- ✓ Integrar as pessoas e pensar sobre a união das mesmas;
- ✓ Debater sobre espírito de equipa;
- ✓ Melhorar a qualidade nas relações;
- ✓ Aceitar a importância do outro.

Tempo aproximado: 60 minutos.

Material: um apito.

Como fazer:

- ✓ Acolha as pessoas e diga que elas têm uma missão a cumprir, peça a todos que façam um círculo de mãos dadas;
- ✓ Após a formação do círculo peça para cada um olhar bem a pessoa que está à sua direita e à esquerda, deixe-os conversar por um minuto (marque as mãos para facilitar);
- ✓ Após isso, diga para todos que quando apitar eles devem andar aleatoriamente num espaço que não fiquem, nem muito próximos, nem muito distantes um dos outros;
- ✓ Explique que quando apitar duas vezes todos devem parar onde estão. Paradas onde estão, sem sair do lugar, devem dar as mãos como estavam na primeira formação (lembre as pessoas de não trocarem as mãos, ou seja, quem estiver na sua mão esquerda e à direita);
- ✓ Peça para que, sem soltar as mãos, refaçam a formação original do círculo;
- ✓ Isso exigirá muito espírito de equipa, colaboração, ajuda mútua e parceria. O animador pode dar as devidas instruções de como eles podem se ajudar ou sair do nó, mas sem soltar as mãos;

- ✓ Ao atingir o objetivo, na final peça, um aplauso ao grupo que, com união, espírito de equipa conseguiu ajudar um ao outro, mas que ninguém conseguiu resolver a situação sozinho.

2º Modulo - dividida em 5 encontros

Competências gerais: Competências Socio-emocionais- Capacidade para ser resiliente (capacidade de passar pelas dificuldades).

O termo resiliência indica como as pessoas respondem às frustrações diárias e sua capacidade de recuperação emocional. Quanto mais resiliente uma pessoa com ou sem limitação for, mais profundamente estará preparada para lidar com as adversidades da vida (Sousa, 2008).

Datas:

12-04-2018 (quinta-feira) tarde.
20-04-2018 (sexta-feira) tarde.
23-04-2018 (segunda-feira) tarde.
27-04-2018 (quinta-feira) tarde.
30-04-2018 (segunda-feira) tarde.

1º Encontro – Inteligência Emocional (Compreender que estar em contato com as nossas emoções nos permite ser mais ágeis na busca daquilo que nos faz bem, como na evitação das situações que nos fazem mal).

Quebra-gelo – Vídeo “A conquista do impossível” Aline Barros.

Atividade desenvolvida – Dinâmica “Patinho Feio”

É uma dinâmica capaz de transformar atitudes, de aumentar a qualidade das relações e de valorizar os sentimentos.

Objetivos:

- ✓ Refletir sobre a necessidade da expressão do afeto para melhorar a autoconfiança do indivíduo;
- ✓ Debater sobre o poder da afetividade;

- ✓ Perceber o poder da valorização individual para levar à valorização social.

Tempo aproximado: 60 minutos.

Material: Tiras de papel com comportamentos; fita-cola.

Como Fazer:

- ✓ O dinamizador traz já preparadas algumas tiras de papel com alguns comportamentos: beija-me; aperta-me a mão; abraça-me; deixa-me; pisca-me o olho; assobia-me a elogiar; faz-me cafuné; chama-me linda/o; massaja-me as costas; diz que gostas de mim.
- ✓ O dinamizador chama cada um dos participantes individualmente e cola com fita adesiva na testa de cada um, um dos papéis com os comportamentos, sem deixar que estes percebam aquilo que se encontra escrito na sua própria fita;
- ✓ Apenas um elemento deverá ficar com o “Deixe-me”, sendo que esta será a pessoa que nunca será procurada pelos outros, sendo o patinho feio;
- ✓ A orientadora falará por vez o que diz a fita de cada um, fazendo com que cada participante faça aquilo ao seu colega;
- ✓ No final, a pessoa que ficou com a tira que dizia “Deixem-me” deverá partilhar com o grupo de que forma se sentiu, sendo discriminado e deixado de lado;
- ✓ É aberto um espaço para que os outros participantes dialoguem sobre o tema da discriminação social.

2º Encontro – Autoestima (autoconfiança e o autorrespeito).

Quebra-gelo – Vídeo “Ame-se +”

Atividade desenvolvida – Enaltecendo sua beleza - Desfile das estrelas.

Esta atividade tem a pretensão de reforçar a autoestima, evidenciar os valores comuns entre o grupo e destacar a capacidade de entender e dominar os problemas e desafios da vida.

Objetivos:

- ✓ Trabalhar as características individuais de cada um, destacando suas qualidades, valorizando cada indivíduo positivamente;
- ✓ Evidenciar valores comuns entre os pares;
- ✓ Melhorar a aceitação da própria imagem;
- ✓ Contribuir para o processo de aceitação.

Tempo aproximado: 60 minutos.

Material: Espelhos, pente, escova, fitas, grampos de cabelo, acessórios diversos, maquiagem, coluna de som, cd e computador.

Como fazer:

- ✓ Usando o espelho, conversar sobre a imagem e a beleza presente em todas as pessoas;
- ✓ Valorizar os pontos positivos na aparência de cada um;
- ✓ Com uso do material disponível, fazer penteados, maquiagem e prepará-los para o desfile;
- ✓ Ao som de músicas animadas, é hora do desfile;
- ✓ Conversar sobre a importância da valorização da imagem, do cuidar-se e de gostar de si.

3º Encontro – Hábitos Saudáveis (Saúde e bem-estar).

Quebra-gelo – Animação “O corpo fala”.

Atividade desenvolvida – Assim sou mais feliz - Brincadeira da mímica.

Esta brincadeira pretende integrar o grupo, ajudar a fixar hábitos saudáveis e destacar a importância da saúde nas nossas vidas.

Objetivos:

- ✓ Levantar uma discussão sobre como o nosso organismo precisa de nutrientes para funcionar perfeitamente;
- ✓ Compreender que a prática de desportos faz bem para o corpo e para a mente;
- ✓ Destacar que o sono é essencial para manutenção da saúde e bem-estar;
- ✓ Abordar que a mente também precisa de exercícios;
- ✓ Refletir que rotina de higiene é fundamental para prevenirmos o contágio de doenças;
- ✓ Perceber que fazer visitas periódicas aos médicos especialistas nos ajuda a verificar se está tudo em ordem e também prevenir que doenças se instalem.

Tempo aproximado: 60 minutos.

Material: Cartões com os nomes para o sorteio.

Como Fazer:

- ✓ Os participantes serão divididos em dois grupos.
- ✓ Cada integrante sorteará um cartão com palavras relacionadas a hábitos saudáveis referentes aos seguintes tópicos: alimentação saudável, importância da prática de desportos, dormir bem, ler é importante, higiene é fundamental e visitas ao médico. Cada participante não poderá revelar para o resto do grupo o que está escrito.
- ✓ Por meio de gestos do representante, o resto do grupo deve tentar adivinhar qual é a palavra ou frase que estava no papel;
- ✓ Será definido o tempo para os grupos desvendarem a mímica;
- ✓ Cada acerto valerá um ponto;
- ✓ A cada rodada serão mudados os representantes das equipas.
- ✓ Roda de conversa sobre a brincadeira.

4º Encontro – Respeitando as diferenças (Igualdade e respeito).

Quebra-gelo – Poema interativo “Somos todos iguais, diferentemente iguais”.

Atividade desenvolvida – Som na sala – Ser diferente é normal.

A música é um excelente recurso para fomentar debates sobre o tema proposto e motivar os jovens, pois é uma atividade prazerosa e divertida. Também contribui para que os participantes melhorem a sua acuidade auditiva, aprimoram a coordenação viso-motora, as suas capacidades de compreensão, interpretação e raciocínio.

Objetivos:

- ✓ Desenvolver o espírito de união, igualdade e respeito;
- ✓ Desenvolver a expressão corporal e oral;
- ✓ Respeitar as características de cada um;
- ✓ Promover a reflexão sobre o respeito das diferenças;
- ✓ Entender que ser diferente é normal.

Tempo aproximado: 60 minutos.

Material: Computador Portátil.

Como Fazer:

- ✓ Antes de começar o vídeo, com todos sentados no chão, será feito um debate sobre o tema proposto.
- ✓ Em seguida será passado um vídeo (<http://www.youtube.com/watch?v=XpG6DoORPIs>) com a música “Ser diferente é normal” de Gilberto Gil e Preta Gil. (Música essa que eles já conhecem).
- ✓ Irão cantar e dançar à vontade.
- ✓ Por último falarão sobre a letra da canção.

5º Encontro – Eu, você e a natureza (Amor e respeito ao próximo).

Quebra-gelo – Jogo “A beleza das flores”

Atividade desenvolvida – Semeando Vida.

Uma das formas mais divertidas de aprender a respeitar e cuidar da natureza é observar as plantas e os animais. Assim, pode-se observar como funciona o ciclo de vida da nossa fauna e flora. Essa simples atividade é capaz de ensinar aos participantes os estágios de crescimento das plantas e o valor do maior de todos os sentimentos: o amor (cuidado, respeito e responsabilidade).

Objetivos:

- ✓ Compreender e respeitar a importância da natureza;
- ✓ Valorizar os recursos naturais;
- ✓ Reconhecer o seu papel no mundo em que vive;
- ✓ Cuidar de outro ser vivo.

Tempo aproximado: 60 minutos.

Material: Copo plástico descartável (não precisa ser novo); algodão; grãos de feijão e água; também podem ser usados copos de iogurtes, casca de ovos, vidros que seriam descartados, embalagens plásticas limpas.

Como Fazer:

- ✓ Como plantar: esse procedimento é muito simples, basta humedecer o algodão, colocar dentro do copo e colocar o feijão sobre ele, coloque 2 ou 3 sementes no copo, pois nem todas podem germinar.
- ✓ O cuidado básico se resume a levar o copo com feijão para um lugar iluminado e cuidar para que o algodão não fique seco.
- ✓ Nos primeiros dois ou três dias é normal que nada aconteça apenas uma mudança de cor no algodão. A próxima etapa observada será o feijão um pouco enrugado. Depois que o feijão enruga, ele germina, fase que desperta a atenção do grupo. Mais alguns dias e é possível observar as raízes e o caule do feijão, até se formar a primeira folha.
- ✓ Para que o processo ocorra sem problemas o algodão não pode ficar seco, o feijão não pode tomar muito sol e é preciso tomar cuidado com insetos, que podem entrar no copo.

- ✓ Quando a planta atinge cerca de 20 centímetros, é necessário mudá-la de lugar, plantá-la na terra, para que ela continue crescendo. (Será feito em outro encontro).
- ✓ Falar sobre como foi à experiência com seus colegas.

PS. Quando as plantas estiverem prontas para serem transferidas, marcar um dia para plantá-las.

3º Modulo - dividida em 5 encontros

Competências gerais: Habilidade de se relacionar bem com o grupo, incluindo a capacidade de motivar, liderar, resolver problemas e de ser atuante e ativo.

As relações interpessoais exercem um papel definitivo na aquisição de competências necessárias ao desempenho de comportamentos socialmente adequados e de qualidade. Por outro lado, a existência de um baixo nível de aptidão social está diretamente relacionada aos comportamentos desajustados tornando possível o aumento da ocorrência do comportamento antissocial (Lucca, 1994).

Datas:

02-05-2018 (quarta-feira) tarde.

09-05-2018 (quarta-feira) tarde.

17-05-2018 (quinta-feira) tarde.

24-05-2018 (quinta-feira) tarde.

11-06-2018 (segunda-feira) manhã – encontro extra para ensaio.

15-06-2018 (sexta-feira) tarde.

Um mês depois do fim da intervenção - 16-07-2018 (segunda-feira) tarde.

Dois meses depois do fim da intervenção – 17-08-2018 (sexta-feira) tarde.

1º Encontro – Criatividade (Colaboração e Inovação).

Quebra-gelo – Texto “Do lixo ao luxo”.

Atividade desenvolvida – Mão na massa – Oficina maluca.

A oficina proporcionará um debate sobre educação ambiental; Valorizará a recolha seletiva e a reutilização de materiais para a confeção de um brinquedo e estimulará a criatividade de cada integrante, bem como, o trabalho em grupo.

Objetivos:

- ✓ Priorizar mais o processo do que o produto final;
- ✓ Aprender por meio de experiências;
- ✓ Estimular a criatividade e o trabalho em grupo;
- ✓ Aproveitar materiais descartáveis;
- ✓ Despertar a consciência de que precisamos reciclar ou reutilizar o lixo, a fim de contribuirmos para a preservação do meio ambiente.

Tempo aproximado: 60 minutos.

Material: Caixas, garrafas descartáveis, frascos, embalagens, revistas, tesoura, fio barbante e cola.

Como Fazer:

- ✓ A oficina acontecerá no pátio da instituição, com a participação de todos os jovens atendidos.
- ✓ Iniciaremos explorando todo o material de sucata e falando sobre a produção do lixo;
Em seguida, o grupo escolherá quais os materiais que irão utilizar.
- ✓ Os jovens confeccionarão alguns brinquedos usando a criatividade;
- ✓ Brincarão espontaneamente com os brinquedos produzidos;
- ✓ Em roda de conversa, relatarão a experiência de brincar com o brinquedo criado por si.

2º Encontro – Os benefícios do Bom humor e do Riso (Sorrir e ser corajoso).

Quebra-gelo – Placas “O dia do sorriso”.

Atividade desenvolvida – Adaptação da comédia Terapia do Riso.

Para William Shakespeare brincar tem a ver com teatro: “O mundo é um palco onde homens e mulheres são apenas atores; entre a entrada e a saída, cada um desempenha vários papéis”, ele escreveu na comédia *As You Like It* (“Como Gostais”).

Objetivos:

- ✓ Desenvolver a saúde física, mental, afetiva e emocional do grupo;
- ✓ Eliminar o stress e melhorar as relações quotidianas;
- ✓ Manter o otimismo e aumentar o pensamento criativo e positivo;
- ✓ Proporcionar bem-estar, energia e boa disposição;
- ✓ Encorajar a criatividade de cada um.

Tempo aproximado: 60 minutos.

Material: Roupas velhas, coluna de som, cd, computador e acessórios.

Como Fazer: (SINOPSE) A enfermeira Gertrudes, mais louca do que os seus pacientes do sanatório, ensina técnicas e exercícios para relaxar e curar a ansiedade. Laura Vai Com Tudo chega e promete curar todos os males. Entra em cena, então, a empresária sortuda Isolda Elétrica, contratada para fazer um treinamento motivacional com a plateia. Começa a terapia! Risada após risada, outras personagens assumem o palco para tratar os “pacientes” com muito humor o stress e as ansiedades tão comuns na sociedade atual.

- ✓ A apresentação será feita no pátio da instituição para as demais turmas;
- ✓ A turma será esclarecida sobre a importância do bom humor e do riso;
- ✓ Será lido um pequeno resumo adaptado da sinopse para todos;
- ✓ Em seguida os papéis serão distribuídos e ocorrerá o primeiro ensaio;
- ✓ A dramatização será feita com improviso, criatividade e a participação de todos;
- ✓ Posteriormente será feita a troca do figurino e o segundo ensaio;
- ✓ Neste processo esperam-se muitas risadas e boa disposição;
- ✓ Por fim, colocar-se-á em cena o espetáculo.

3º Encontro – Autoconhecimento (Identidade, autonomia e autoconfiança).

Quebra-gelo – Brincadeira “Quem é você”?

Atividade desenvolvida: Painel interativo – Eu sou assim e você?

Por meio de um processo criativo (produção do painel em grupo), os participantes poderão compreender melhor sua autoimagem, as suas limitações e os seus valores, contribuindo assim para construção de sua identidade.

Objetivos:

- ✓ Identificar os próprios gostos e preferências;
- ✓ Conhecer habilidades e limites;
- ✓ Reconhecer-se como um indivíduo único, no meio de tantos outros igualmente únicos;
- ✓ Auxiliar os jovens com ou sem limitação a ser mais independentes na aquisição de atitudes e hábitos para a vida, possibilitando que se tornem úteis e participantes no meio em que se inserem;
- ✓ Melhorar a qualidade de vida diária;
- ✓ Valorizar os jovens com Deficiência Intelectual pelas suas habilidades e não por suas limitações.

Tempo aproximado: 60 minutos.

Material: Revistas, colas, tesouras, folha (papel madeira), fotos, fita adesiva, algodão, barbantes etc.

Como Fazer:

- ✓ Em primeiro lugar pedir para que se sentem em círculo, entregar a sua fotografia (tiradas anteriormente) e conversarem sobre autoconhecimento;
- ✓ Solicitar que produzam seu autorretrato através de colagem em uma folha de papel A4;
- ✓ Olhar para a figura, entrar em contato com ela, dar-lhe uma identidade, uma vida e um nome;
- ✓ Pedir a todos que, juntos, cada um com sua colagem produzam um cartaz;
- ✓ Apresentação do trabalho em grupo.

4º Encontro – Motivação (Amizade e autoestima).

Quebra-gelo – Jogo “lado a lado”.

Atividade desenvolvida: Musical – Você é especial (Música de Aline Barros).

A motivação será trabalhada através deste musical com o intuito de promover um ambiente descontraído, afetivo, saudável e harmonioso (Todorov & Moreira, 2005).

Objetivos:

- ✓ Motivar e direcionar o comportamento;
- ✓ Estimular o trabalho em equipa;
- ✓ Fortalecer as relações interpessoais e a amizade;
- ✓ Desenvolver autoestima;
- ✓ Mostrar a importância de cada um e o respeito pelas diferenças.

Tempo aproximado: 60 minutos.

Material: Coluna de som, cd e computador.

Como Fazer:

- ✓ Em círculo debater com o grupo sobre a importância de cada um, bem como falar sobre o respeito pelas diferenças;
- ✓ Mostrar a canção e o vídeo;
- ✓ Distribuir a turma e começar os ensaios.

5º Encontro – Culminância do Projeto Vida.

O **Projeto Vida** teve a intenção de projetar para cada membro do grupo o desenvolvimento de suas habilidades e aptidões, trabalhando os aspetos socio emocionais. Os pontos principais para se alcançar os objetivos propostos do trabalho são/foram: afetividade, amizade, respeito e bom humor.

Para a conclusão do trabalho será realizada uma apresentação musical com a participação de todo grupo, como o tema “VOCÊ É ESPECIAL”, música de Aline Barros.

Serão convidados para a apresentação todos os colaboradores que atuaram direta ou indiretamente com o grupo durante a intervenção.

Objetivos:

- ✓ Contribuir para o fortalecimento dos laços das relações interpessoais;
- ✓ Estimular o trabalho em equipa;
- ✓ Combater os comportamentos desajustados;
- ✓ Desenvolver competências múltiplas.

Tempo aproximado: 60 minutos.

Material: Coluna de som, cd, computador, rosas e lanche.

Atividade proposta: Encerramento Programa Vida. Ocorrerá no pátio na instituição com a presença das outras turmas.

Como Fazer:

A culminância será dividida em três momentos.

- ✓ 1º Mesa redonda com os participantes da intervenção, onde serão abordados os pontos positivos e negativos do projeto e apresentação dos trabalhos realizados em sala.
- ✓ 2º Apresentação musical.
- ✓ 3º Convívio coletivo.



Figura 1 - Representa: direitos e deveres; ser atencioso, dar e receber elogios; autorregulação; linguagem dos sentimentos; cooperar; compartilhar e busca de equilíbrio nas relações.



Figura 2 - Representa: inteligência emocional e afeto; autoestima; autoconfiança e respeito; saúde e bem-estar; igualdade; união e trabalho em equipa e amor e respeito ao próximo e a natureza.



Figura 3 - Representa: criatividade; colaboração e inovação; os benefícios do bom humor; autoconhecimento; identidade; autonomia e autoconfiança; motivação; amizade; autoestima; afetividade e respeito ao próximo.

CAPÍTULO 5 – APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

1. Perspetiva geral

Com base nas evidências realizadas pelos envolvidos na implementação do Programa Vida, pode constatar-se que no decorrer dos encontros, o envolvimento dos participantes, bem como dos profissionais que fazem parte da instituição foram significativos. O interesse dos participantes nos temas propostos foi sem dúvida potencializado pelo uso de estratégias dinâmicas, recorrendo a atividades lúdicas, trabalhos em equipa, utilização de músicas, vídeos, recortes entre outros; utilizando todo o espaço físico possível da instituição. Ainda, foram escolhidas atividades que tivessem significado para os envolvidos.

Com base na avaliação procurou-se adaptar, reformular e dinamizar os encontros, bem como as atividades propostas, com o intuito de corresponder às expectativas de todos os envolvidos.

No decorrer da intervenção foi possível destacar através do diário de campo e das observações feitas, o empenho, compromisso, interesse e alegria dos jovens em participar dos encontros. Foi ainda possível, analisar em cada encontro os pontos positivos e negativos, o que funcionava bem e o que funcionava menos bem. Tudo isso com o propósito de melhorar ainda mais os próximos encontros. Também é importante salientar que o grupo ajudou ativamente na construção da intervenção, ajudando na definição das regras, dos direitos e deveres de cada um, na escolha das músicas, na abordagem dos temas e na construção dos materiais trabalhados em sala.

Foi muito importante e interessante observar o desenvolvimento de cada membro do grupo, uns mais rápidos, outros menos, mas todos tiveram um grande empenho durante o programa.

Uma das partes mais relevantes dos encontros foi sem dúvida o momento da reflexão sobre o tema proposto, a postura de cada um em relação ao que o outro pensava e falava foi uma grande vitória pois o diálogo começou a acontecer e a tolerância foi notória.

De um modo geral, o grupo foi uma surpresa positiva, uma troca constante de afeto, amizade, conhecimento e superação. Com tudo isso fica claro que o Programa Vida tem o propósito de estimular, ajudar e fortalecer laços entre pessoas com ou sem

limitação, doença ou deficiência e contribuir para a máxima qualidade de vida destas pessoas tão especiais.

2. Síntese dos encontros

O primeiro contato com o grupo que participou da intervenção ocorreu no dia 05 de janeiro de 2018, na sala de música da instituição com a presença da psicóloga responsável, para aplicação de instrumentos de avaliação individual e em grupo. No primeiro momento, houve uma roda de conversa onde todos se apresentaram, falaram sobre o que mais gostavam e o que menos gostavam, sobre suas limitações e o porque estavam na instituição. Em seguida o Programa Vida foi apresentado, bem como os benefícios que o mesmo poderia trazer para vida de cada um. Num terceiro momento, com a participação da psicóloga e da colaboradora titular da sala, foi aplicada a grelha de observação das interações socio-emocionais com todos os envolvidos.

O tão esperado primeiro dia de intervenção ocorreu no final do mesmo mês, encontro este que foi muito agradável, assim como todos os outros. A cada encontro percebia-se o empenho e satisfação dos participantes. Cada encontro foi dividido em quatro momentos, quebra-gelo, apresentação do tema proposto, atividade desenvolvida e roda de conversa sobre o encontro.

Durante a intervenção vivenciamos muitos momentos de descontração, demonstração de carinho, surpresas e muitas descobertas. Cada encontro foi gratificante, em perceber a evolução de cada jovem intervencionado. É muito enriquecedor perceber que todo trabalho valeu a pena.

Ao longo da intervenção foram feitos debates com o grupo para se saber o que mais interessava e o que menos interessava nas sessões. Cada participante tinha a liberdade de contribuir falando o que pensava sobre os encontros. Assim foi possível destacar alguns tópicos relevantes citados por eles.

Salientaram que gostaram de:

- Ajudar a construir o painel com as ordens e regras a serem cumpridas;
- Assinar o contrato de convivência;
- Participar do jogo qual é a música;

- Receber e dar elogios;
- Construir o painel sobre os nossos sentimentos e dos outros;
- Jogar a brincadeira da mimica;
- Participar da dinâmica “Defensores dos sonhos”;
- Participar do jogo “desatando o nó”;
- Admirar a própria imagem no espelho;
- Brincar ao “O patinho feio”;
- Desfile – Fantasias;
- Falar sobre a higiene pessoal, alimentação saudável, desporto e lazer;
- Participar do teatro, espetáculo de humor e karaoke;
- Estar ao ar livre, semeando vida;
- Participar na oficina maluca com materiais descartáveis;
- Construir o painel interativo e apresentar para todos;
- Convívio e apresentação final para toda instituição.

Os aspetos negativos salientados foram:

- O barulho de alguns colegas;
- Do pouco tempo;
- De ser um só encontro por semana;
- De não ter continuidade.

A análise e reflexão sobre como a intervenção foi vista e aceite pelos participantes, permitiu a compreensão do valor da intervenção com a utilização do Programa Vida nas vidas de cada um, assim, como na minha.

Em síntese, o programa ajudou no desenvolvimento pessoal de cada integrante do grupo, contribuindo para a promoção das competências que antes eram pouco trabalhadas, para a mudança de postura em relação à aceitação do outro, para a mudança de comportamentos desajustados, para a construção de relações sociais de qualidade e para uma melhor qualidade de vida.

3. Dados de Monitorização

Os dados observados, colhidos e avaliados com o uso da metodologia de grupo focal são de origem qualitativa, ou seja, não há tratamento estatístico envolvido, mas sim, um conjunto de condutas que ajudou na organização destes dados de maneira que eles revelassem, com a máxima objetividade e isenção possível, como o grupo trabalhado contribuiu ativamente para o desenvolvimento da intervenção. (Lervolino & Pelicioni 2001).

A base principal para proceder à análise dos dados obtidos foram: o estudo etnográfico, utilizado para analisar e compreender o processo de interação social individual e em grupo, conhecer as habilidades, as características e os hábitos adquiridos na vida em contexto institucional. A análise de conteúdo, que consiste num recurso técnico para análise de dados originários de mensagens escritas, transcritas ou gravadas, neste caso, das mensagens vindas da literatura, do tratamento de dados adquiridos na instituição e as anotações do diário de campo.

Segundo Souza Júnior, Melo e Santiago (2010), toda e qualquer pesquisa passa por três estágios: o primeiro é a fase exploratória, na qual se estuda o objeto de estudo e se delimita o problema de investigação; o segundo é a fase de recolha de dados, em que se recolhem informações que respondam à problemática; e o terceiro é a fase de análise de dados, na qual se faz o tratamento, por inferências e interpretações, dos dados recolhidos.

No caso do trabalho aqui citado, o objeto de estudo partiu da falta de discussão acerca da importância de trabalhar as competências sociais e emocionais com as pessoas com perturbação do desenvolvimento intelectual, dentro das instituições, para amenizar a problemática existente, bem como para chamar atenção da escassez de trabalhos voltados para o tema. Em seguida foram definidos, com critérios coesos com o objeto e o problema, o contexto da pesquisa e os sujeitos para realização das coletas de dados, por via de aplicação, observação, recolha de documentos e entrevistas. Após estas, os dados adquiridos passaram por um tratamento que ia desde a organização física até as interpretações.

3.1. Grelha de Registo das Interações no Quarto - Antes e depois da intervenção – Individual

Os dados obtidos com base nas respostas dos colegas de quarto, bem como a observação direta em vários momentos do dia realizado pela líder do grupo, foram tratadas e interpretadas.

Estes dados obtidos antes e depois da intervenção do Programa Vida, foram explorados no sentido de verificar as mudanças e alterações no comportamento do jovem João. As respostas foram divididas em categorias que num segundo momento, foram comparadas entre o início e o final da intervenção.

A observação com a utilização da grelha de registos de queixas realizadas pelos colegas de quarto ocorreu em dois momentos. Nas três primeiras semanas de janeiro de 2018 e nas três primeiras semanas de julho de 2018, com a participação dos companheiros de quarto.

Foram observados os seguintes comportamentos: indelicadeza (gritos ou gestos indesejados); não coopera (não participa das atividades) e mudança de humor (choro, alegria, agressividade ou gentileza).

As principais queixas feitas pelos seus colegas foram: a sua falta de cooperação nos afazeres diários e sua maneira por vezes agressiva de falar com os outros, ou por se fechar e não querer conversa com ninguém.

No primeiro momento foi possível perceber que João apresentava um comportamento bastante instável com seus colegas, que tinha uma grande variação de humor, ora muito acessível, ora muito fechado no seu próprio mundo. Esta instabilidade agravava-se às sextas-feiras devido ao fato dele ficar ansioso para ir passar o fim-de-semana em casa, e às segundas-feiras por chegar e demorar um pouco para adaptar-se novamente à realidade da instituição.

Ainda apresentava um grande problema relacionado com o diálogo. Mesmo compreendendo o que lhe era dito, mesmo com supervisão e ajuda parcial nas suas atividades, João tinha tendência a não fazer o que era pedido. Além disso, ainda, possuía um grande problema relacionado aos cuidados com a higiene pessoal.

No segundo momento, foi possível constatar que houve uma moderada mudança em relação as atitudes do jovem João, principalmente em relação aos

trabalhos em grupo e a participação das tarefas diárias. João está mais ativo e participativo, contribuindo para o bem-estar do grupo. Já sobre a indelicadeza, ofensas, e gestos indesejados o jovem tende a “segurar-se” mais antes de agir, por vezes não consegue, mas pelo menos está a tentar “segurar-se”. Ainda se recolhe quando o assunto não o agrada e, por vezes, apresenta variação de humor próximo dos dias que vai a casa.

Na figura 4 encontra-se o número de vezes (frequência) em que o João mostra indelicadeza, não coopera e mudança de humor antes e depois da intervenção, sendo a avaliação realizada pela investigadora.

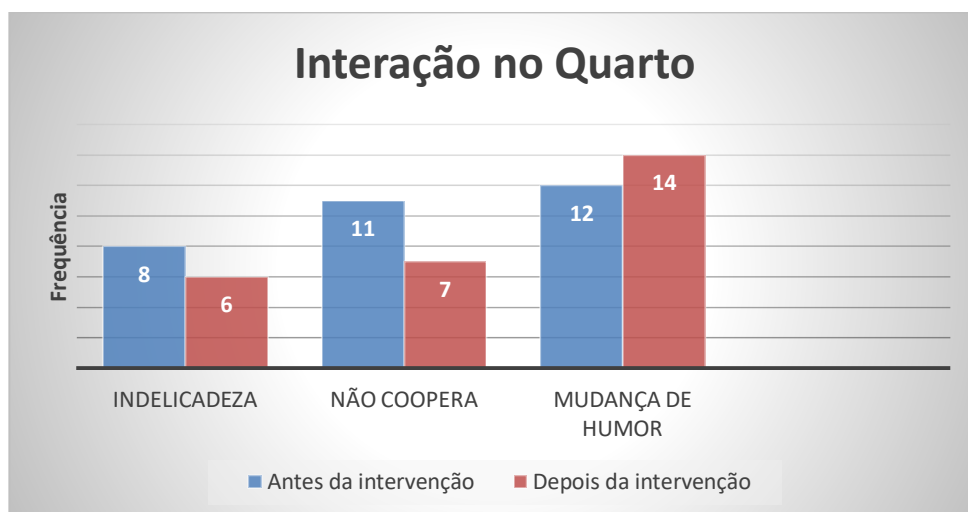


Figura 4 - Gráfico de Registo das Interações no Quarto - Antes e depois da Intervenção-Individual.

3.2. Grelha de Registo de Observação das Interações Sociais – Antes, Durante e Depois da Intervenção – Individual

A grelha utilizada foi criada especialmente para o Programa Vida, levando em consideração a frequência das interações sociais de João e do grupo. Os tópicos observados antes, durante e depois da intervenção foram: interage com os pares e deixa os outros interagirem, sabe trabalhar em equipa, interessa-se pelo que os outros fazem, auxilia os amigos, respeita a opinião e interesse dos outros, mostra interesse em participar do grupo, é afetivo, recebe afeto, é amigo, é egoísta entre outros.

As observações foram realizadas em três momentos específicos. Na 2^a, 3^a e 4^a semana de dezembro de 2017, às segundas, quartas e sextas, nos almoços e intervalos. Neste primeiro momento, cada interação foi observada 18 vezes, durante os três módulos do programa e nos dias 16 de julho e 17 de agosto de 2018 (primeiro e segundo mês após o término da intervenção).

Conforme o que foi observado antes da intervenção, o jovem João apresentava falta de habilidade para relacionar-se e de autocuidado, bem como pouca comunicação e autoestima baixa. Apresentava comportamento social diferenciado como o passivo, já que não demonstrava seus interesses e necessidades, por vezes, procurava a distância para se sentir seguro e o comportamento agressivo pois tinha tendência a apresentar alta transparência de linguagem e baixo respeito pelos outros e aproximava-se com o intuito de intimidar. Contudo, ainda foi possível destacar que, mesmo com essas características influenciando diretamente as suas interações e relações com o grupo, o jovem tentava ao máximo construir laços afetivos com algumas pessoas do grupo, mesmo evitando iniciar o contacto social, revelando dificuldades de convívio com os colegas.

Durante a intervenção foi possível observar a evolução diante das interações com os pares, que de início era tímida, ou seja o jovem intervencionado (João), pouco interagiu com o grupo, estava sempre em seu canto isolado e tinha muita dificuldade em expressar-se. Pouco a pouco, João foi mudando sua postura diante do grupo passando a participar e auxiliar seus amigos. Em relação a sua autoestima houve uma crescente melhora, João passou a cuidar-se mais em relação aos cuidados de higiene pessoal e a participar das atividades em grupo demonstrando seus interesses e

respeitando os interesses dos outros. Já em relação à qualidade das relações sociais, João tinha a tendência de não respeitar a opinião dos outros, bem como recusava-se a cumprir ordens. Seu comportamento perante ao grupo evoluiu a passos lentos, mas as relações se firmaram e logo passou a mostrar interesse pelas atividades e pelo grupo. Mais ainda tinha problema em ser repreendido.

Após o fim da intervenção como planeado, ocorreram mais dois encontros para acompanhamento e ampliação da aprendizagem, bem como para confirmar se os objetivos do trabalho teriam sido atingidos. Os encontros ocorreram nos dias 16 de julho e 17 de agosto de 2018, onde foi possível constatar que as mudanças foram significativas, que João está cada vez mais participativo, companheiro, cuidadoso consigo e menos agressivo.

Pode-se constatar que o perfil de ganhos durante e depois da intervenção se manteve, principalmente em relação às interações sociais, afetividade e trabalho em equipa.

A figura 5 revela a quantidade de vezes em que João interagiu com os pares, trabalhou em equipa, auxiliou os amigos, respeitou a opinião e sentimentos dos outros, das vezes em que foi afetivo e que conseguiu receber afetividade, sendo a avaliação realizada pela investigadora antes, durante e depois da intervenção.

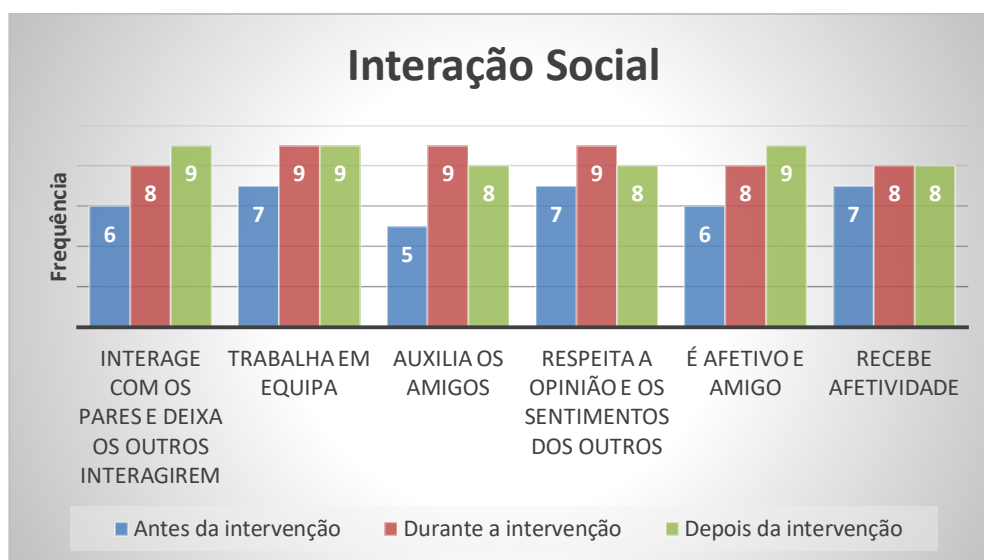


Figura 5 - Gráfico de Registo das Interações Sociais - Antes, Durante e Depois da Intervenção - Individual.

3.3. Grelha de Registo de Observação de Comportamentos Ajustado X Desajustados – Antes, Durante e Depois da Intervenção – Individual

A grelha de observação dos comportamentos ajustados x desajustados é um instrumento destinado ao registo da frequência dos comportamentos de João no contexto institucional, ao longo do programa, levando em consideração a abordagem qualitativa.

Os comportamentos observados antes, durante e depois da intervenção foram: grandes alterações de humor no ambiente institucional, controle das emoções e sentimentos, abalos emocionais frequentes, alternado entre tristeza e alegria, e vice-versa, explosões de humor (agressividade e irritabilidade), fragilidade emocional (crise de choro e isolamento) e comportamentos impulsivos (gritos ou ofensas).

A observação foi feita durante as duas últimas semanas de dezembro de 2017 e a primeira de janeiro de 2018, às segundas, quartas e sextas, durante os almoços e intervalos, onde cada comportamento foi observado 18 vezes. A observação decorreu durante todo o programa, bem como, na 1ª, 2ª e 3ª semana de julho de 2018.

De início foi possível destacar o fato de João apresentar comportamentos interpessoais desajustados tais como: arreluiar, manipular e mentir. Ainda com o intuito de chamar atenção, falava demasiado próximo e tocava inapropriadamente, demonstrava tendências oposicionistas, negativismo, ansiedade, baixa tolerância a frustração, impulsividade e birras temperamentais. Estes comportamentos se agravavam-se às segundas e sextas devido ao fato de ir passar o fim-de-semana em casa.

No decorrer dos encontros foi possível destacar uma mudança considerável em relação aos comportamentos do jovem intervencionado, que interferiu diretamente na sua postura diante dos outros.

A frequência de alguns dos comportamentos interpessoais citados anteriormente diminuiu, tais como as alterações de humor no ambiente institucional, a fragilidade emocional, as explosões de humor e os gritos e ofensas.

João passou a participar mais ativamente das atividades, contribuindo assim para a harmonia do grupo, as birras diminuíram. Porém, ainda tinha dificuldades de controlar as emoções principalmente quando se aproximava o fim-de-semana.

João atualmente é um rapaz mais ativo, atuante e participativo, ainda manifesta intolerância a frustração. Já as explosões de humor e os comportamentos impulsivos (gritos ou ofensas) diminuíram bastante. Sua relação com os pares melhorou muito, principalmente pelo fato de controlar mais suas emoções. João ainda fica muito ansioso quando se aproximam os dias em que vai a casa. Já não se isola como antes e passou a aceitar ordens e cumprir a rotina diária da instituição.

A figura 6 apresenta o número de vezes (frequência) em que o jovem João demonstrou alteração em seu comportamento. A avaliação foi realizada durante todo o programa, conduzida pela investigadora.

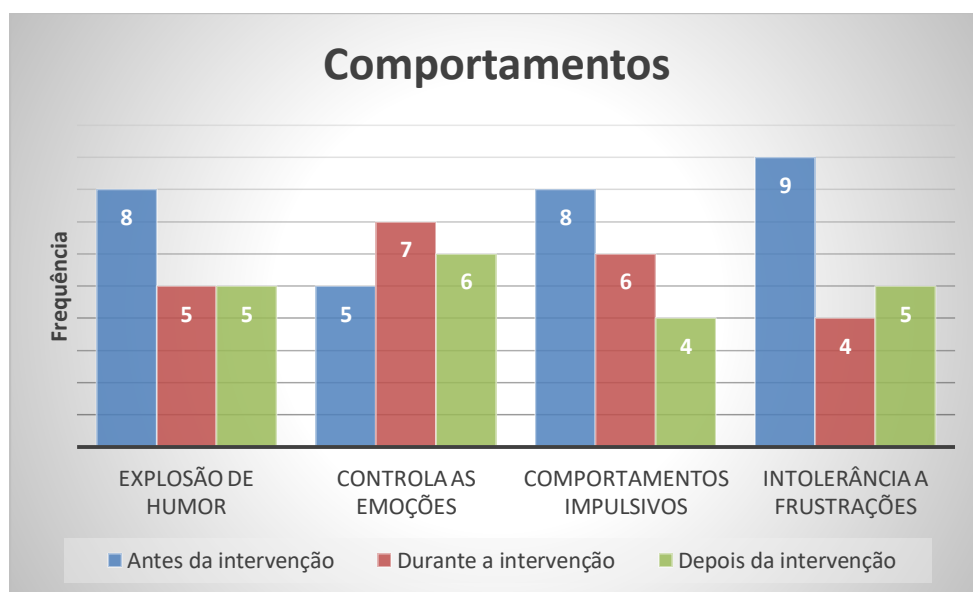


Figura 6 - Gráfico de Registo de Observação de Comportamentos Ajustados x Desajustados - Antes, Durante e Depois da Intervenção - Individual.

3.4. Questionário de Avaliação de Competências Socio-emocionais – Antes e Depois da intervenção - Grupo

As competências socio-emocionais observadas na grelha de avaliação das competências trabalhadas durante todo o Programa Vida, teve a intenção de colocar em prática as melhores atitudes e habilidades dos participantes diariamente. Com o propósito de aumentar a frequência e a qualidade destas aptidões. Com isso, controlar suas emoções, manter relações sociais positivas, ser resilientes, tomar decisões de maneira responsável e alcançar os objetivos desejados. E ainda, permitir refletir sobre as áreas fortes e fracas dos jovens acompanhados, bem como, desenvolver intervenções que fossem ao encontro das suas necessidades e dificuldades, recorrendo aos seus centros de interesse, para facilitar o seu desenvolvimento.

As competências trabalhadas foram: o autocontrolo (habilitação de regular as emoções, comportamentos e pensamentos e controlar os impulsos), a competência social (capacidade de estabelecer e manter relação de qualidade com os pares, de se comunicar com clareza e cooperar com os outros), consciência social (habilidade de ser empático, de cumprir as normas sociais e saber se colocar no lugar do outro), amabilidade (qualidade de ser amável, agradecer e ajudar os outros), entre outras.

O questionário foi aplicado antes e depois da intervenção, nos dias 05 de janeiro de 2018 e 20 de junho de 2018, com todos os participantes do grupo, com a participação da ajudante de estabelecimento de apoio a pessoa com deficiência e a psicóloga da instituição.

Na primeira avaliação realizada foi possível verificar que a maioria dos integrantes utilizavam muito pouco as competências socio-emocionais durante o dia a dia, principalmente quando se tratava de lidar com as próprias emoções, desenvolver empatia e tomar decisões mais seguras e responsáveis.

Já no decorrer dos encontros esta realidade foi sendo modificada, respeitando a individualidade e o tempo de cada um. Pode-se destacar o grande impacto que este trabalho teve e tem na vida de todos.

Durante o programa, tornou-se necessário desenvolver e adaptar atividades, devidos as limitações, dificuldades e individualidades de cada um, sempre recorrendo aos seus centros de interesse. A cada encontro um ou mais participantes se destacava.

Ainda com base nos resultados obtidos, foi possível uma análise qualitativa das mudanças significativas que ocorreram em cada participante, em especial no João.

Foi possível destacar os ganhos das competências durante a intervenção. Também foi possível verificar que alguns jovens necessitam de intervenção mais específica em algumas áreas. Ficou claro que houve aumento das competências entre os jovens em momentos diferentes, mas, como já foi referido anteriormente o importante foi compreender como estas competências trabalhadas durante o Programa Vida tem impacto positivo nas vidas destas pessoas.

Apos o término da intervenção foi possível verificar a evolução e o impacto que o trabalho teve nas vidas de todos os participantes. Pouco a pouco as interações socio-emocionais foram-se fortificando e cada integrante foi ao seu ritmo desenvolvendo as competências trabalhadas.

É importante destacar a importância de cada membro do grupo, das experiências vivenciadas e do contexto onde estas foram realizadas. Com efeito, os adultos com PDI institucionalizados começaram a tomar consciência de sua importância como parte integrante e fundamental do grupo, passaram a contribuir, a participar, a ajudar, a dividir e a partilhar experiências.

As relações foram ficando cada vez mais positivas, o ambiente de trabalho foi ficando mais atrativo e seguro, os comportamentos positivos como atenção, elogios e incentivos foram fortalecendo-se e os comportamentos inadequados foram geridos. Foram trabalhadas competências de amizade e companheirismo, a importância dos sentimentos, a colaboração, a criatividade, a perseverança entre outras.

A figura 7 revela a regularidade com que as competências socio-emocionais foram trabalhadas com o grupo, antes da intervenção. Mostra o número de vezes em que cada participante trabalhou cada competência. A avaliação foi realizada pela investigadora com apoio da psicóloga da instituição.

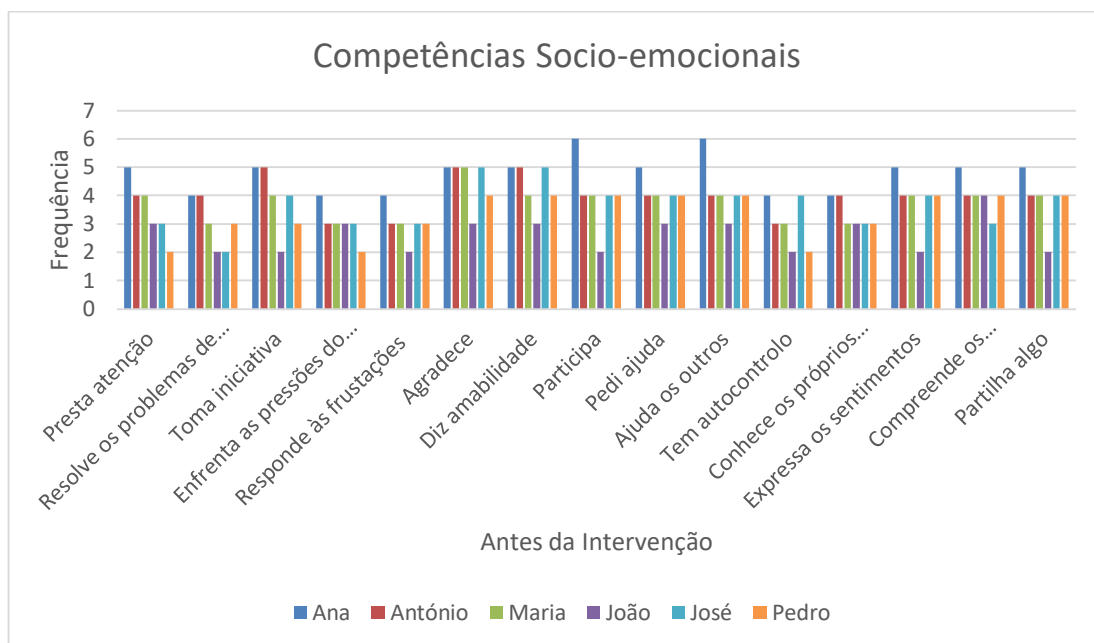


Figura 7 - Gráfico de Avaliação de Competências Socio-emocionais - Antes da Intervenção - Grupo.

A figura 8 retrata as mudanças ocorridas em relação ao trabalho de cada participante em relação as competências socio-emocionais depois da intervenção. A avaliação foi efetuada pela investigadora.

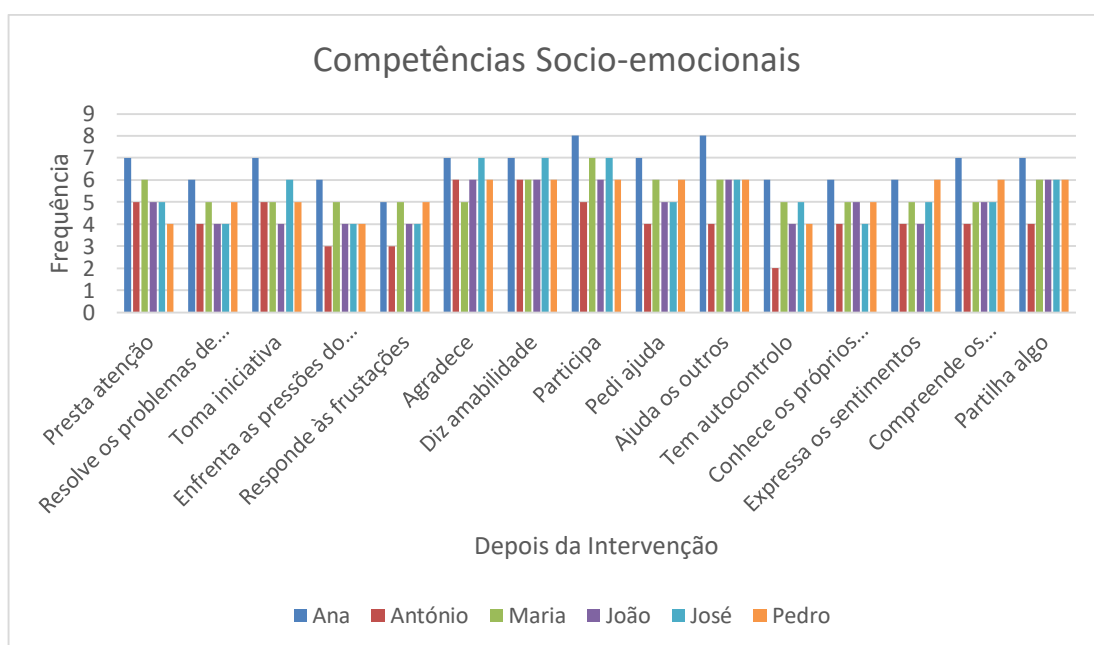


Figura 8 - Gráfico de Avaliação das Competências Socio-emocionais Depois da Intervenção - Grupo.

A figura 9 mostra os resultados do trabalho em grupo, destaca as vezes (frequência) em que cada participante trabalhou as competências socio-emocionais. Revela um paralelo dos dados recolhidos antes e depois da intervenção. A avaliação foi realizada pela investigadora.

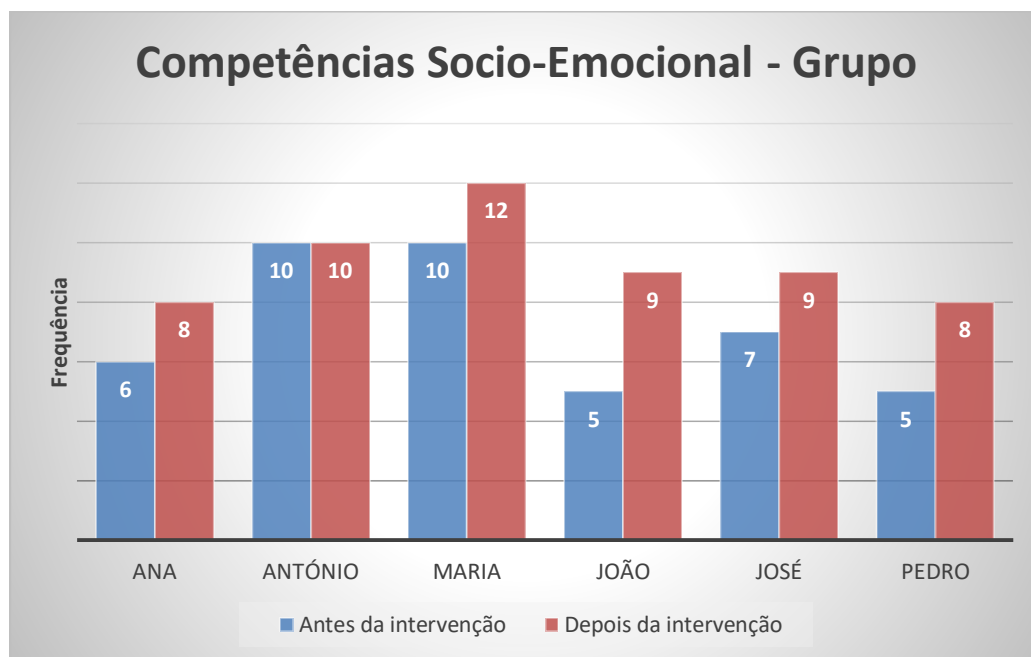


Figura 9 - Gráfico de Avaliação das Competências Socio-emocionais - Antes e Depois da Intervenção - Grupo.

3.5 Observação Direta e Notas de Campo



Figura 10 - Diário de Campo - Antes, Durante e Depois da Intervenção.

As observações diretas e recolha de dados foram feitas através de anotações em um diário de campo que ocorreram antes, durante e depois da intervenção, possibilitando um contato pessoal e direto com o jovem pesquisado e com todo o grupo. Durante os encontros fui anotando tudo que achava importante como as observações, as dúvidas, os sentimentos, comentários, reflexões, angústias e conquistas. Este diário também permitiu responder às questões investigativas. Estes dados foram analisados, interpretados e transformados em resultados e conclusões que serão abordados mais a frente.

A experiência direta foi sem dúvida o melhor teste de observação, pois pude vivenciar a situação, participar das transformações e ajudar no processo de construção e desenvolvimento do grupo.

Falkembac (s.d.) aconselha que sejam datadas as observações, especificando local e hora. Refere ainda que o diário de campo pode ser planificado em três partes: (1) descrição; (2) interpretação do observado, momento no qual é importante explicitar, conceituar, observar e estabelecer relações entre os fatos e as consequências; (3) registo das conclusões preliminares, das dúvidas, imprevistos e desafios, tanto para a instituição como para os sujeitos envolvidos no processo de intervenção. Saliento que as observações sobre as discussões coletivas entre os participantes e o grupo foram registadas no diário de campo, uma vez que trouxeram outros pontos de vista para a realidade da intervenção.

CAPÍTULO 6 – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

1. Discussão dos Resultados

No sentido de dar resposta aos objetivos que nortearam este projeto, segue-se a discussão dos resultados anteriormente relatados. No presente trabalho, após a identificação da problemática, desejou-se desenvolver um programa de intervenção com adultos com perturbação do desenvolvimento intelectual em contexto institucional com o propósito de promover competências socio-emocionais facilitadoras e promotoras de respeito ao próximo, aceitação das diferenças, resiliência, tolerância e incentivos de atitudes e de comportamentos ajustados, capaz de favorecer a ocupação e desenvolvimento das capacidades dos adultos envolvidos, contribuindo para a sua qualidade de vida e melhorando a frequência e a qualidade das interações sociais entre os envolvidos e seus pares.

A partir das análises feitas aos instrumentos usados antes, durante e depois da intervenção foi possível verificar um grande impacto positivo em relação às competências, aos comportamentos e às interações sociais. A aplicação destes instrumentos forneceu indicadores citados anteriormente, que foram muito importantes para o sucesso da intervenção. De uma forma geral, após a análise de todos os resultados verificou-se que, as diferenças encontradas entre os participantes não era tão grande, ao nível das competências socio-emocionais, isto é, todos usavam muito pouco estas competências. Ao nível das interações sociais os participantes tinham uma variação nas atitudes ora mais acessíveis, ora menos acessíveis, o que nos pode levar a refletir sobre a importância e influência dos programas de intervenção nesta população e neste contexto. A intervenção foi fundamental na vida de todos os envolvidos, uma vez que promoveu um melhor autoconhecimento, autocontrolo, autoestima, resiliência entre outras competências. Também propagou a discussão sobre o que faz ou não sentido para os envolvidos.

Em relação aos resultados individuais, o jovem João apresentou ganhos significativos. Ao nível cognitivo, melhorou a sua atenção, concentração e passou a ser mais autossuficiente. Do ponto de vista da comunicação, João passou a dialogar mais, principalmente durante as atividades em equipa. Ao nível social e emocional ainda apresenta impulsividade, baixa tolerância à frustração e negativismo. Já em relação ao comportamento interpessoal, melhorou a socialização com os colegas,

falando mais baixo e reconhecendo os seus erros, chegando a pedir desculpas. Ainda fala demasiado próximo da cara, toca e agarra inapropriadamente. Em contrapartida, está mais próximo do grupo e mais participativo, ajudando nas atividades de vida diária (quando quer), e participando das apresentações culturais da instituição.

O posicionamento que se adotou na evolução deste estudo e, mais especificamente, na implementação do Programa Vida, foi procurar enriquecer-se o conhecimento e desenvolvimento individual e em grupo, favorecendo reflexões e estimulando os participantes a sonharem e acreditarem que podem muito mais.

Para este programa, houve a necessidade de construir e adaptar grelhas de observação, questionários e construir um diário de campo, que avaliassem as competências socio-emocionais, as queixas feitas pelos companheiros de quarto, as interações sociais e os comportamentos desajustados, sempre destacando a frequência e a intensidade.

Através do questionário de avaliação das competências socio-emocionais, adaptado de Borges (2011), foi possível observar o impacto positivo do programa nas vidas de cada um dos participantes do grupo. Este programa potenciou a utilização destas competências no dia-a-dia de todos os envolvidos, aumentando a frequência e a qualidade destas aptidões.

No primeiro momento, ou seja na aplicação do questionário antes da intervenção, foi possível destacar que todo o grupo usava pouco as competências socio-emocionais durante as atividades. As competências menos utilizadas por boa parte do grupo foram: expressar os sentimentos, ter auto controlo, responder às frustrações, tomar iniciativa e resolver os problemas. As mais usadas foram: ajudar os outros e participar das atividades e do grupo. As outras competências foram usadas diversas vezes, por integrantes diferentes.

No segundo momento, depois da intervenção, pode-se destacar que muitas das competências trabalhadas passaram a ser mais usadas pelo grupo como: prestar atenção, resolver os problemas, tomar iniciativa, agradecer, dizer amabilidades, pedir ajuda aos outros, conhecer e expressar os sentimentos e partilhar algo. As competências que continuaram a ser menos usadas foram: ter autocontrolo, responder às frustrações e tomar iniciativa.

Quase todos os participantes tiveram uma grande evolução em relação ao uso das competências socio-emocionais como pode-se constatar nos gráficos mencionados. O único integrante que não teve alteração em relação ao uso das competências foi António nome (fictício). Ana, Maria, João, José e Pedro nomes (fictícios) tiveram progresso em momentos diferenciados, com competências diferenciadas.

Em todas as questões analisadas na grelha de interação social individual e em grupo, pode-se observar uma grande mudança de atitude por parte dos utentes em relação à interação com os pares e ao deixar os outros interagirem. E quando falamos de qualidade nas relações, tive uma agradável surpresa: o respeito que no início não funcionava passou a ser parte fundamental da intervenção. Os jovens passaram a respeitar a opinião do outro, o que contribuiu diretamente para o sucesso das atividades em equipa.

Em relação às perguntas analisadas feitas através da grelha de registos de comportamentos desajustados x ajustados, individual, antes, durante e depois do programa, verificou-se mudanças de comportamento e atitudes do jovem João. Deste modo, as alterações de humor, abalos emocionais (que antes eram frequentes) e os comportamentos impulsivos foram diminuindo ao longo do programa. Durante toda semana estava sempre a perguntar quando seria o próximo encontro e o que iríamos trabalhar em sala. De alguma maneira esse envolvimento extra intervenção, devido a trabalhar na mesma instituição, contribuiu bastante para a avaliação.

Antes da intervenção, João tinha muitos comportamentos desajustados tais como: explosão de humor, comportamentos impulsivos e intolerância à frustração. Estes comportamentos foram aos pouco sendo modificados. Durante a intervenção já se podia notar um jovem mais calmo, menos impulsivo mas ainda pouco tolerante. Após a intervenção, a explosão de humor manteve-se baixa, os comportamentos impulsivos diminuíram bastante e a intolerância teve uma pequena oscilação. João antes pouco controlava suas emoções, durante e depois do programa passou a conseguir controlar mais o que sentia.

Cabe ressaltar que a participação dos colegas contribuiu bastante para a avaliação das observações feitas com a grelha de registos das interações no quarto. De um modo geral, houve uma melhoria principalmente em relação a mudanças de humor,

na participação das atividades e na maneira de relacionar-se com os pares. Também se confirmou que o João fica mais ansioso e agressivo nos dias que antecedem e que se seguem à sua ida a casa.

Foi possível destacar que, antes da intervenção, João era, muitas vezes, indelicado com seus colegas, sem motivo aparente. Esta postura foi-se modificando no decorrer dos encontros. Atualmente João é mais carinhoso e afetivo. Antes João pouco cooperava com as tarefas, sempre se fazia de surdo e fugia das ordens que lhe eram dadas. Hoje, coopera, participa, ajuda e se deixa ajudar, coisa que antes era muito difícil. Em relação à mudança de humor, houve uma grande evolução. No início João tinha crises de tristeza, isolamento e agressividade. Hoje João é muito mais gentil, alegre e atencioso. Ainda há dias em que se isola e que não quer aproximação com ninguém, já com bem menos frequência.

Considerando os instrumentos de avaliação, nomeadamente a observação direta e a produção do diário de campo, estes assumiram um papel fundamental no processo de obtenção e análise de dados, pois permitiram a sistematização do programa desenvolvido. O diário de campo foi usado como um instrumento que permitiu qualificar as ações e interações do grupo. Foi usado diariamente para garantir a maior sistematização e detalhe possível de todas as situações ocorridas no dia-a-dia do jovem João, bem como em todos os encontros realizados durante a intervenção. O diário de campo “facilita criar o hábito de observar com atenção, descrever com precisão e refletir sobre os acontecimentos de um dia de trabalho” (Falkembac, s.d., p. 1).

É importante destacar a importância das análises e diagnósticos sobre o contexto social e sobre os utentes acompanhados, dando visibilidade às formas de planear e executar as atividades propostas no programa. Por fim, considerou-se que o diário de campo contribuiu positivamente nos processos de planeamento, na observação direta e na avaliação. Este instrumento serviu para guardar informações, apontar reflexões quotidianas que, quando relidas teoricamente, foram portadoras de avanços tanto no âmbito da intervenção, quanto da teoria. O registo e o detalhamento das anotações no diário de campo propiciaram um constante revisitar dos dados, o que cooperou para as análises críticas e para a reflexão sobre o desenrolar da intervenção. Assim, através do diário de campo, foi possível verificar que todos os participantes do

programa tinham problemas relacionados com a falta de competências socio-emocionais e interação social, uns mais do que outros. Também foi possível concluir a importância da promoção destas competências frente à realidade trabalhada já que, durante o processo de pesquisa, poucos trabalhos relacionados com o tema se encontraram.

Os adultos com perturbação do desenvolvimento intelectual institucionalizados, conforme análise anterior, beneficiaram consideravelmente no que se refere à promoção das competências socio-emocionais, bem como em relação as interações com os pares e aumentaram os comportamentos ajustados. Estes factos, a nosso ver, contribuíram para a máxima qualidade de vida destas pessoas, que é a principal missão da instituição que as acolhe.

2. Considerações Finais

Este trabalho, com a criação e implementação do Programa Vida, possibilitou um estudo que permitiu maior amplitude de conhecimento e reflexão sobre a vida dos adultos com PDI no contexto institucional. Também ajudou a conhecer e compreender como os adultos vivem neste contexto, bem como conhecer as suas peculiaridades, limitações, competências, sonhos e conquistas. O projeto de intervenção contribuiu para fortificar e melhorar a promoção das competências socio-emocionais, relações sociais de qualidade e diminuir os comportamentos desajustados. Por fim, ajudou a criar estratégias para melhorar o desenvolvimento dos participantes nas tarefas de vida diária e para melhorar a sua qualidade de vida.

Assim, no contexto institucional em geral, o sentido de “ter uma boa qualidade de vida” pode ter diferentes significados, principalmente devido às limitações existentes. Na realidade estudada, as pessoas, independentemente da idade, sexo ou problemática, são preparadas e estimuladas para viverem em sociedade, interagiram entre si, serem, na medida do possível, autónomas, atuantes e independentes, respeitando as particularidades de cada uma. Para estas pessoas, “ter qualidade de vida”, conforme resultado da intervenção, é ter saúde, interagir com harmonia entre si, serem atuantes, viver confortavelmente, praticar atividades prazerosas regularmente e sentirem-se bem com a vida e felizes.

Ao longo do processo, procurou-se obter resposta direta por parte dos envolvidos, que apoiasse na definição do planeamento da ação, a qual foi acompanhada de uma intensa revisão literária e crítica.

Como vimos na revisão bibliográfica, as competências socio-emocionais são essenciais na vida de todos, pois é um conjunto de capacidades que temos para lidar com as próprias emoções, para nos relacionarmos com os outros e administrar objetivos de vida, como autoconhecimento e resolução de problemas. Estas competências devem ser utilizadas constantemente nos diversos contextos, principalmente no institucional, para que ajudem os indivíduos no processo de aprender a conhecer, aprender a conviver, aprender a trabalhar e aprender a ser.

As relações sociais causam enorme impacto no desenvolvimento dos adultos com a problemática estudada, pois estas relações tendem a ajudar o desenrolar de

qualquer intervenção. Assim, é importante propor e incentivar uma relação positiva e de qualidade.

Converse e Rdgers, 1976; Argyle e Lu, 1990 e Diener e Fujita, 1995, concordam que existe uma relação considerável entre as competências socio-emocionais e o bem-estar. Esta ligação poderá derivar do facto de as competências socio-emocionais fazerem parte de um grupo de recursos pessoais que habilitam as pessoas para criarem melhores relações sociais e ampliarem a sua perceção de aptidões, o que está relacionado com um maior bem-estar de todos.

O Programa Vida teve com objetivo intervir na vida do adulto institucionalizado com PDI e promover mudanças significativas no sentido de incentivar a promoção das competências socio-emocionais, com o intuito de melhorar as relações entre os pares, promover o respeito ao próximo e as diferenças, resiliência, tolerância, empatia, autocontrolo e incentivar comportamentos ajustados, favorecendo relações sociais de qualidade e melhorar a qualidade de vida de todos os envolvidos. Neste sentido, com base nos resultados observados e analisados antes, durante e depois da intervenção, pode-se concluir que o Programa Vida, teve um impacto positivo nas vidas dos participantes, uma boa aceitação por parte de todos, inclusive dos colaboradores da instituição.

As limitações do trabalho residiram na falta de continuidade e da dificuldade em conciliar os horários de trabalho com a intervenção pois o local da intervenção coincide com o local de trabalho da investigadora. Um contratempo foi a troca precoce do utente acompanhado, já que a primeira utente teve que sair da instituição por ter sido convidada para participar de uma formação profissional. No entanto, todos os encontros ocorreram como previsto, com o apoio das colaboradoras da instituição, sendo necessário mais cinco encontros extra para aplicação de avaliação e ensaios para apresentação do grupo durante o convívio que ocorreu no último dia.

Como sugestão para uma futura intervenção com a utilização do Programa Vida considero importante uma continuidade, para não quebrar o que foi construído; realizar o programa junto das outras turmas na instituição; construir novas atividades relacionadas aos interesses que os utentes mostraram durante esta implementação.

Verificaram-se significativos ganhos para todos os intervenientes neste processo, toda a comunidade institucional sentiu o impacto positivo que o programa

proporcionou, nomeadamente quando as atividades propostas envolviam os outros participantes de CAO. Consideramos que ainda há muito o que fazer para melhorar a qualidade de vida dos adultos com PDI institucionalizados.

Acredita-se que a promoção das competências socio-emocionais, assim como todo o apoio, cuidado e afetividade usados neste programa seja capaz de contribuir para que tenham uma vida digna e de qualidade.

Foi com satisfação que vi o desenvolvimento de cada integrante do grupo. Cada um com sua particularidade, ritmo, jeito e alegria fizeram dos encontros momentos de puro prazer, aprendizado, troca de experiências e muita afetividade. Revelaram-se, ainda, pessoas com opinião formada sobre diversos assuntos, capacidade de discussão, de resolver problemas, de lidar com o outro, de viver em sociedade e de compreender que todos somos importantes exatamente como somos dentro e fora da instituição. É fundamental enfatizar que todos somos diferentes. Por isso, a igualdade está precisamente em respeitar as pessoas como são, sem preconceitos ou discriminação. Mas, além disso, envolve também não fazer um julgamento das atitudes do próximo, respeitando os seus valores, envolve não diminuir o outro por determinada característica física, mental, cultural ou social. A responsabilidade de termos uma sociedade mais justa, aberta ao novo, ao diferente é de todos. Por isso é papel de cada um, lutarmos pelos direitos e deveres de todos, inclusive das pessoas com necessidades especiais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abed, A.L.Z. (2014). *O Desenvolvimento das Habilidades Socioemocionais como caminho para aprendizagem e o sucesso escolar de alunos da educação básica*.

MEC-SP: Conselho Nacional de Educação.

Acabado, A. (2014). *A transição para a vida ativa e a formação de docentes*.

(Dissertação de mestrado não publicada). Instituto Politécnico de Beja, Escola Superior de Educação, Alentejo.

Almeida, A. M. (2000). *As relações entre pares em idade escolar*. Universidade do Minho. Braga.

American Association on Intellectual and Development Disabilities. (2009). FAQ on intellectual disability. Acedido em janeiro de 2018 em:

<http://www.aaid.org/content.104>. Cfm.

Andrade, C. (2016). A construção da Identidade, Auto-conceito e Autonomia em Adultos Emergentes. SP. *Psicologia Escolar e Educação*, 20, (1), 137-146.

Arándiga, A.V., & Tortosa, C.V. (1996). *Las Habilidades Sociales en la Escuela: Una Propuesta Curricular*. Madrid: Editora EOS.

Argyle, M., & Lu, L. (1990). Happiness and Social Skills. *Journal of Personality and Individual Differences*, 11,(12), 1255-1261. Acedido em janeiro de 2018, em [http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869\(90\)90152-H](http://dx.doi.org/10.1016/0191-8869(90)90152-H).

Bednar, R. & Peterson, S. (1995). Self-esteem: paradoxes and innovation in clinical theory and practice. *American Psychological Association. Psico-USF, Washington*, 15, (3), 395-403.

Borges, I.C.N. (2011). *O Papel dos Pares na Inclusão de Alunos com Necessidades Educativas Especiais*. (Dissertação de Mestrado). Escola Superior de Educação de Coimbra. Portugal.

Botelho, M.C.A. (2012). *A relação do treino das competências sociais e a aprendizagem numa perspetiva inclusiva*. (Dissertação de Mestrado). Escola Superior de Educação João de Deus. Portugal.

Bunk, G.P. (1994). Prestação de Competência na formação profissional inicial e continuada na RFA. *Revista Europeia de Formación Profesional*, 1, 8-14.

Burleson, B.R. (1985). The production of comforting messages: social cognitive foundations. *Journal of Language and Social Psychology*, 4, 253-273.

Campbell, A. (1976). Subjective measures of well-being. *American Psychologist*, 31, 117-124.

Capela, R.C. (2011). Risos e Bom Humor que Promovem a Saúde. *Revista Simbiologias*, SP, 4, (6): 18-24.

Cardozo, A. (2011). Habilidades sociais e o envolvimento entre pais e filhos com deficiência intelectual. BR. *Psicologia Ciência e Profissão*, 31, (1), 110-119.

Carmona, C. G. H., & Melo, N. A. (2000). *Comunicacion interpersonal: Programa de Entrenamiento en Habilidades Sociales*. Ediciones Universidad Católica de Chile – Santiago. Chile.

Carneiro, R.S & Falcone, E.M.O, (2004), Um estudo das capacidades e deficiências em habilidades sociais na terceira idade. *Psicologia em Estudo, Maringá*, 9, (1), 119-126.

Carvalho, E. & Maciel, D. (2003). Nova conceção de deficiência mental segundo a American Association on Mental Retardation AAMR: sistema 2002. *Temas em Psicologia da SBP*, 2, 147-156.

Carvalho, M.F. (2006). Educação de jovens e adultos com deficiência mental: inclusão escolar e constituição dos sujeitos. *Horizontes, Itatiba*, 24, (2), 161-171.

Casares, M.I. (2009). *Cómo Promover la Convivencia: Programa de Asertividade y Habilidades Sociales*. (PAHS) (2 ed.). Madrid: Narcea.

Celich, K. L. S. (2008). *Domínios de qualidade de vida e capacidade para a tomada de decisão em idosos participantes de grupos da terceira idade*. 107 f. (Tese de Doutorado em Gerontologia Biomédica). Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. BR.

Coelho, V.A., Marchante, M., Sousa, V., & Romão, A.M. (2014). *Programa de Intervenção para o Desenvolvimento de competências Socio-emocionais em Idade Escolar: Uma revisão crítica dos enquadramentos SEL e SEAL*. “Projeto Ser e Brincar” Câmara Municipal de Torres Veras. Lisboa.

Coutinho, C.P., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M.J. & Vieira, S. (2009). *Investigação ação - Metodologia preferencial nas práticas educativas*. Universidade do Minho. Portugal.

Cruz, M. C. (2000). *Comportamento, aprendizagem e relações sociais no grupo de pares . Um estudo exploratório em alunos do ensino básico*. (Dissertação de Mestrado em Psicologia). Instituto de Educação e Psicologia da Universidade do Minho. Braga.

Del Prette, Z. & Del Prette, A. (1999). *Psicologia das habilidades sociais: terapia e educação*. Petrópolis: Vozes.

Dias, I., Gomes, A. R., Peixoto, A., Marques, B., & Ramalho, V. (2012). Treino de competências de vida: Conceptualização, intervenção e investigação. In L. S. Almeida, B. D. Silva, & A. Franco (Eds.), *Atas do II Seminário Internacional "Contributos da Psicologia em Contextos Educativos"*, 35-45. Centro de Investigação em Educação, Universidade do Minho, Braga.

Dias, S.S., Oliveira, M.C.S.L. (2013). Deficiência Intelectual na Perspectiva Histórico- Cultural: contribuições ao estudo do desenvolvimento adulto. *Revista: Bras. Ed. Esp. Marília*, 19, (2), 169-182.

Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, Personal Strivings, and Subjective Well-Being: A Nomothetic and Idiographic Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 926-935.

Falcone, E.M.O. (2001). *Uma proposta de um sistema de classificação das habilidades sociais*. Em H.J. Guilhardi; M.B.B.P. Madi; P.P. Queiroz; M.C. Scoz (Orgs.), *Sobre comportamento e cognição: expondo a variabilidade* 8, 195-209. São Paulo: ESETEC.

Falcone, E.M.O., Carneiro, R.S., Chicayban, L.M., Oliveira, M.G.S., Pedrozo, A.L.B. & Ferreira, M.C. (2001). A construção de um sistema de classificação das habilidades sociais . *Em Congresso Iberoamericano de Psicologia Clínica e da Saúde (Org.)*, *Avanços Recentes em Psicologia Clínica e da Saúde. Resumo do II Congresso Iberoamericano de Psicologia Clínica e da Saúde*, 371. Guarujá: APICSA.

Falkembach, E. M. F. (s.d). Diário de Campo: um instrumento de reflexão. *Revista Contexto/Educação*, Ijuí, 7.

Gerardi, Portela & Colussi. (2012), O Envelhecimento em deficientes Intelectuais, *RBCEH, Passo Fundo*, 9, (1), 79-89.

Gondim, S.M.G., Morais, F.A & Brantes, C.A.A. (2014). Competências socio-emocionais: Fator-chave no desenvolvimento de competências para o trabalho. UFB - BR. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 14, (4), 394-406. AISSN 1984-6657 Acedido em dezembro de 2017, em:

• <http://submission-pepsic.scielo.br/index.php/rpot/index>.

Gunther, H. (2006). *Pesquisa Qualitativa Versus Pesquisa Quantitativa: Esta é a Questão?* Universidade de Brasília, BR.

Hughes, C. (2001). Transition to adulthood: supporting young adults to access social, employment, and civic pursuits. *Mental retardation and developmental disabilities research reviews*, Baltimore, 7, (2), 84-90.

Jenaro, C. (1999). La transición a la vida adulta en jóvenes con discapacidad: necesidades y demandas. In: *Jornadas científicas de investigación sobre personas con discapacidad*, 3. Acedido em janeiro de 2018, em: <http://campus.usal.es/~inico/investigacion/jornadas/jornada3/conferencias.htm>.

Lange, A. & Jakubowski, P. (1976). *Responsible assertive behavior*. Illionis: Ed. Research Press.

Latorre, A. (2003). *La investigación-Acción*. Barcelo: Groó.

Lervolino, S.A., & Pelicioni, M.C.F. (2001) A utilização do grupo focal como metodologia qualitativa na promoção da saúde, BR. *Rev. Esc Enf USP*, 35, (2), 115-121.

Lucca, E. (1994). *Habilidade social uma qualidade de vida*. A Pontífica Universidade Católica de São Paulo, BR.

Manual de diagnóstico e estatístico das perturbações mentais - 5^a edição (DSM-5). (2014). American Psychiatric Association, Portugal, Ed. Climepsi.

Marques, A.F.S.C. (2015). *Estudo das capacidades físicas de utentes institucionalizados com deficiência intelectual*. (Dissertação de Mestrado em Atividade Física em Contexto Escolar). Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física da Universidade de Coimbra. Portugal.

Martins, M.S.A. (2012). *“Á descoberta...” Um programa de promoção de competências sociais e emocionais*. Açores. Ponta Delgada.

Mendes, M.C.R. (2010). *Transição para a vida adulta dos jovens com deficiência mental: respostas educativas e organizacionais das escolas do 2º e 3º ciclo. 2010. 152 f.* (Dissertação de Mestrado em Ciências da educação). Escola Superior de Educação, Porto. Portugal.

Mendoza, R.A., Medina, R.D., & Hernández, P.H. (2003). Evaluación de la mejora en valores de realización personal y social en adolescentes que han participado en un programa de intervención. Universidade de La Laguna. *Psicothema*, 15, (4), 589-594.

Moreira, P. (2004). *Ser Professor. Competências Básicas III*. Porto: Porto Editora.

Mota, A.M.B, (2011) *A comunidade escolar e o processo inclusivo*. Fortaleza-Ceará-BR.

Neri, A.L. (1997). *Qualidade de vida na velhice. Em M. Delitti (Org.), Sobre comportamento e cognição: a prática da análise do comportamento e da terapia cognitivo comportamental*. 34-40. Campinas: Arbytes.

Neves, T.R.L. (2000). *Movimentos sociais, auto-advocacia e educação para a cidadania de pessoas com deficiência mental*. (Dissertação de Mestrado em Educação Especial). Centro de Educação e Ciências Humanas, Universidade de São Carlos, São Carlos. BR.

Organização Mundial da Saúde (1993). *Classificação de transtornos mentais e de comportamento da CID-10 descrições clínicas e diretrizes diagnósticas*. Porto Alegre: Artes Médicas.

Organização Mundial da Saúde (2004). *Grupo de doenças não-transmissíveis e saúde mental*. Departamento de Prevenção de Doenças Não-transmissíveis e Promoção de Saúde. Envelhecimento ativo: um marco para elaboração de políticas. Acedido em, jan,feve de 2018 em: <http://www.unati.uerj.br/destaque/Madri.doc>>.

Pacheco, D., & Valencia, R. (1997). *A Deficiência Mental*. In R. Bautista (Ed.), *Necessidades Educativas Especiais*, 209-223. Lisboa: Dinalivro.

Pereira, J.R.T. (2009). Aplicação do questionário de qualidade de vida em pessoas com deficiência intelectual, BR. *Psicologia em Pesquisa / UFJF*. 3,(01), 59-74.

Pinto, A.D.M. (2015). *Competências Sociais, Problemas de Comportamento e Competências Acadêmicas:Um estudo do 2 ciclo do ensino básico*. Faculdade de Ciências Humanas e Sociais. Porto.

Pires, C.M. (2010). A Investigação - ação como suporte ao desenvolvimento profissional docente. Escola Superior de Bragança. Bragança. *Revista de Educação: EDUSER*, 2, (2).

Raimundo, R & Pinto, A.M (2016) *Avaliação e promoção das competências socio-emocionais em Portugal*. ISBN: 9789898659828, Ed: Coisas de ler.

Ramón, R.R.; Gelabert, S.V. (2008). La inclusión de personas con discapacidad en el lugar de trabajo en las Islas Baleares. *Revista Europea de Formacion Profesional, Thessaloniki*, 45, 181-200.

Sacchetto, K.K., Madaschi, V., Barbosa, G.H.L., Silva, P.L., Filipe, B.T.C & Souza, J.R.S (2011) *O ambiente lúdico como fator motivacional na aprendizagem escolar*. Universidade Presbiteriana Mackenzie. SP.

Sadock, Benjamin J.; Sadock, Virginia A; Ruiz, Pedro (2016). *Compêndio de Psiquiatria: Ciência do Comportamento e Psiquiatria Clínica*. Porto Alegre: Artmed.

Santos, M,C,F- tradutora - Northway, M., & Weld, L. (1957). *Testes Sociométricos – Um guia para professores*. Lisboa: Livros Horizonte.

Sbicigo, J.B., Bandeira, B.D.R & Dell’Aglío. (2010) *Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR): validade fatorial e consistência interna*. -USF, 15, (3), 395-403.

Silva, A. (1991). *Abordagem à caracterização dos diferentes tipos de deficiências*. (Dissertação apresentada às provas pedagógicas e capacidade científica). FCDEF-UP. Porto.

Soares, A.M.M. (2010). *Nada sobre nós sem nós: estudo para a formação de jovens com deficiência para o exercício da autoadvocacia em uma ação de extensão universitária*. 26 f. (Dissertação de Mestrado em Educação). Centro de Educação, Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa.

Sousa, C.S. (2008). *Competência Educativa: o papel da educação para resiliência*. Universidade de Santa Maria, BR. *Revista: Educação Especial*, 21, (31), 9-24.

Souza Junior, M.B.M., Melo, M.S.T & Santiago, M.E. (2010) A análise de conteúdo como forma de tratamento dos dados numa pesquisa qualitativa em Educação Física escolar, Porto Alegre. *Revista - Movimento*, 16, (03), 31-49.

Stratton, C.W. (2017). *Como promover as competências sociais e emocionais das crianças*. São Paulo: Psiquilíbrios.

Tavares, A.R.M.S.C. (2014). *“Assertividade e Inteligência Emocional de mãos dadas na Promoção do Emprego”*. Universidade dos Açores. Ponta Delgada.

Vaz, I.C.P. (2012). *A Importância do Desenvolvimento de Competências Sociais e da Relação de Pares em Contexto Escolar. A Literatura para a Infância como veículo pedagógico de sensibilização para as competências sociais*. Universidade do Minho. Braga.

Vigotski, L.S. (1997). *Obras escogidas V. Fundamentos de defectología*. Madrid: Visor.

Weld, L & Northway, M. L (1999). *Testes Sociométricos*. Portugal: Livros Horizonte.

APÊNDICE E ANEXO

APÊNDICE

APÊNDICE 1 – Registo de Observação de Comportamentos Ajustados X Desajustados – Individual –Antes e Depois da Intervenção

APÊNDICE 2 – Registo de Observação de Comportamentos Ajustados X Desajustados – Individual – Durante a Intervenção

APÊNDICE 3 – Registo das Interações no Quarto – Individual - Antes da Intervenção

APÊNDICE 4 – Registo das Interações no Quarto – Individual - Depois da Intervenção

APÊNDICE 5 – Registo de Observação das Interações Sociais – Individual - Antes da Intervenção

APÊNDICE 6 - Registo de Observação das Interações Sociais – Individual – Durante e Depois da Intervenção

APÊNDICE 7 - Questionário de Avaliação de Competências Socio-Emocional – Grupo - Antes e Depois da Intervenção

ANEXOS

ANEXO 1 – Letra da música “Você é especial” de Aline Barros

ANEXO 2 – Autorização junto a APPACDM

ANEXO 3 – Contrato de Convivência – Programa Vida

ANEXO 4 – Termo de Confidencialidade e Autorização

Apêndice – 1 Grelha de Observação de Comportamentos

Grelha de Registos de Observação de Comportamentos Ajustados X Desajustados – Individual – Antes e Depois da Intervenção																		
Nome da Cliente:																		
Semanas: Datas:	1º Semana						2º Semana						3º Semana					
Dias da semana:	Seg.		Quart.		Sexta		Seg.		Quart.		Sexta		Seg.		Quart.		Sexta	
Almoços e Intervalos	A	I	A	I	A	I	A	I	A	I	A	I	A	I	A	I	A	I
Grandes alterações de humor no ambiente institucional																		
Controla as emoções e os sentimentos																		
Abalos emocionais frequentes e em poucos minutos, alternando entre a tristeza e a alegria, e vice-versa.																		
Explosões de humor (agressividade e irritabilidade)																		
Fragilidade Emocional (crises de choro e isolamento)																		
Variação entre amor e ódio num curto espaço de tempo																		
Comportamentos impulsivos (Gritos ou ofensas)																		

Legenda 1= Nunca; 2 = Às vezes 3 = Muitas vezes; 4 = Sempre

Apêndice – 2 Grelha de Registo de Observação de Comportamentos

Grelha de Registos de Observação de Comportamentos Ajustados X Desajustados – Individual – Durante da Intervenção			
Nome da Cliente:			
Módulos:	1º	2º	3º
Encontros:	1º - 2º - 3º - 4º - 5º	1º - 2º - 3º - 4º - 5º	1º - 2º - 3º - 4º - 5º
Grandes alterações de humor no ambiente institucional			
Controla as emoções e os sentimentos			
Abalos emocionais frequentes e em poucos minutos, alternando entre a tristeza e a alegria, e vice-versa.			
Explosões de humor (agressividade e irritabilidade)			
Fragilidade Emocional (crises de choro e isolamento)			
Variação entre amor e ódio num curto espaço de tempo			
Comportamentos impulsivos (Gritos ou ofensas)			

Legenda: 1 = Nunca; 2 = Às vezes 3 = Muitas vezes; 4 = Sempre

Apêndice 3 – Registo das Interações no Quarto – Individual - Antes da Intervenção.

Grelha de Registo das Interações no Quarto - Antes da Intervenção.															
Nome da Cliente:															
Semanas:															
Dias da semana	S	T	Q	Q	S	S	T	Q	Q	S	S	T	Q	Q	S
Indelicadeza (ofensas, gritos ou gestos indesejados)															
Não coopera (não participa nas atividades)															
Mudança de humor (choro, alegria, agressividade ou gentileza).															

Observação: Serão marcadas com um (x) apenas as queixas que forem mais observadas (mais frequentes).

Apêndice 4 – Registo das Interações no Quarto – Individual - Depois da Intervenção.

Grelha de Registo das Interações no Quarto – Depois da Intervenção.															
Nome da Cliente:															
Semanas:															
Dias da semana	S	T	Q	Q	S	S	T	Q	Q	S	S	T	Q	Q	S
Indelicadeza (ofensas, gritos ou gestos indesejados)															
Não coopera (não participa nas atividades)															
Mudança de humor (choro, alegria, agressividade ou gentileza).															

Observação: Serão marcadas com um (x) apenas as queixas que forem mais observadas (mais frequentes).

Apêndice 5 – Registo de Observação das Interações Sociais - Individual – Antes.

Grelha de Registos de Observação das Interações Sociais – Individual -Antes da Intervenção																		
Nome																		
Dias da semana	Seg.		Quart.		Sexta		Seg.		Quart.		Sexta		Seg.		Quart.		Sexta	
Almoços e Intervalos	A	I	A	I	A	I	A	I	A	I	A	I	A	I	A	I	A	I
Interage com os pares e deixa os outros interagirem.																		
Interage com os pares																		
Deixa os outros interagirem?																		
Sabe trabalhar em equipa com os outros integrantes/ <i>idem</i>																		
Interessa-se pelo que os amigos fizeram																		
Auxilia os amigos.																		
Qualidade das Relações - Respeita a opinião e o trabalho dos amigos																		
Respeita a opinião e interesses dos outros																		
Realiza a atividade de acordo com o grupo																		
Mostra interesse por participar																		
Mostra interesse por participar no grupo																		
É afetivo com os outros																		
Recebe afetividade do grupo																		
É amigo																		
É egoísta? Não partilha?																		

Apêndice 6 - Grelha de Registos de Observação das Interações Sociais – Durante e Depois da Intervenção																		
Encontros	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5	
Interage com os pares e deixa os outros interagirem.																		
Interage com os pares																		
Deixa os outros interagirem?																		
Sabe trabalhar em equipa com os outros integrantes/ <i>idem</i>																		
Interessa-se pelo que os amigos fizeram																		
Auxilia os amigos.																		
Qualidade das Relações - Respeita a opinião e o trabalho dos amigos																		
Respeita a opinião e interesses dos outros																		
Realiza a atividade de acordo com o grupo																		
Mostra interesse por participar																		
Mostra interesse por participar no grupo																		
É afetivo com os outros																		
Recebe afetividade do grupo																		
É amigo																		
É egoísta? Não partilha?																		

Apêndice 7 - Questionário de Avaliação de Competências Socio-Emocional – Grupo
- Antes e Depois da Intervenção.

Legenda: 1= Nunca; 2 = Às vezes 3 = Muitas vezes; 4 = Sempre.

Nome do Cliente					
Data:					
Pesquisador:					
PRESTAR ATENÇÃO: Presta atenção à pessoa com quem está a falar e faz um esforço para compreender o que lhe está a dizer?	1	2	3	4	5
RESOLVER OS PROBLEMAS DE ACORDO COM A SUA IMPORTÂNCIA: Determina qual é o problema mais importante e qual deverá resolver em primeiro lugar?					
TOMAR INICIATIVA: Resolve situações difíceis? Iniciar novas atividades.					
ENFRENTAR AS PRESSÕES DO GRUPO: Decide de modo autónomo o que irá fazer quando os outros querem que façam outra coisa diferente?					
RESPONDER ÀS FRUSTRAÇÕES: Compreende as razões da sua frustração e decide o que pode fazer para melhorar a situação?					
AGRADECER: Agradece favores?					
DIZER AMABILIDADES: Diz que gosta de outra pessoa ou das atividades que realiza?					
PARTICIPAR: Escolhe a melhor forma de se integrar no grupo ou de participar numa determinada atividade?					
PEDIR AJUDA: Pede auxílio quando tem alguma dificuldade?					
AJUDAR OS OUTROS: Ajuda quem necessita?					
EMPREGA O AUTOCONTROLO: Consegue manter o autocontrolo em situações de conflito ou de frustração?					
CONHECER OS PRÓPRIOS SENTIMENTOS: Tenta reconhecer as emoções que experimentam?					
EXPRESSAR OS SENTIMENTOS: Permite que os outros conheçam o que sente?					
COMPREENDER OS SENTIMENTOS DOS OUTROS: Tenta compreender o que os outros sentem.					
PARTILHAR ALGO: Oferece-se para partilhar algo que é apreciado pelos outros?					

Escala 1 = Nunca utiliza essa competência; **2** = Utiliza muito pouco essa competência; **3** = Utiliza algumas vezes essa competência; **4** = Utiliza frequentemente essa competência; **5** = Utiliza sempre essa competência.

(Adaptado de Golstém (1989, *cit in* Borges, 2011) – Programa Pares.

Anexo 1 – Letra da música você é especial – Aline Barros.

Letra da música representada pela turma no último dia de intervenção

Você É Especial



Aline Barros

Você é especial, não existe outro igual
Deus criou você assim, diferente de mim
Você é especial, não existe outro igual
Deus criou você assim, diferente de mim
O seu cabelo, a cor da sua pele, o tamanho do pé.
Altura, peso, medidas, braço, perna e barriga
Bem assim como é
Você foi criado, foi separado
Pra servir a Deus do jeito que você é
Insubstituível. Você é incrível! Só precisa ter fé
Por isso, um apelido não será ouvido, se ele for uma gozação
Mas será atendido se for um carinho do seu coração
Você é especial, não existe outro igual
Deus criou você assim, diferente de mim
O seu nariz, boca, sobrancelha, queixo, testa e orelha
A cor dos seus olhos, Ele não ensaiou, tudo fez de primeira

Anexo 2 – Autorização junto a APPACDM

esec
ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO

 INSTITUTO POLITÉCNICO
DE COIMBRA

Exma. Senhora
Dra. Elisa Lemos
Responsável da APPACDM
Anadia

17/09/2017

Andrea Maria Bezerra Mota é estudante do 2º ano do mestrado em Educação Especial (Domínio de especialização dos Problemas Cognitivos e Motores) da Escola Superior de Educação de Coimbra.

No presente ano letivo esta aluna propõe-se realizar um Projeto de Intervenção Educativa junto de um utente com Deficiência Intelectual e de Desenvolvimento a frequentar a instituição de que V. Exa. é responsável.

O trabalho proposto, que seria desenvolvido ao longo deste ano letivo, visa precisamente uma intervenção junto do utente referido, com vista a melhorar as suas competências, nomeadamente no domínio socio-comportamental. Espera-se, assim, que este projeto de trabalho possa ser uma mais valia para o sujeito alvo da intervenção referida.

Face ao expost, vimos solicitar a melhor colaboração de V.Exa. para que o trabalho referido possa ser concretizado, autorizando a realização do mesmo no âmbito da APPACDM Anadia.

Antecipadamente grato, apresento os meus respeitosos cumprimentos.

O Coordenador do Mestrado de Educação Especial


(João Luís Pimentel Vaz)

Anexo 3 – Contrato de Convivência – Programa Vida

Contrato de Convivência – Programa Vida

Todas as partes concordam que o sucesso do trabalho em grupo é o produto de um esforço cooperativo. Assim, para garantir que as atividades sejam realizadas com a participação de todos e em total harmonia, afetividade e amizade, e para que todos possam beneficiar desta cooperação, cada parte terá as seguintes responsabilidades:

- Respeitar-se mutuamente;
 - Esforçar-se para fazer bem a sua parte;
 - Obedecer às regras;
 - Ajudar sempre que preciso;
 - Participar ativamente de todas as tarefas;
 - Respeitar as diferenças;
 - Ser amigo;
 - Trabalhar em harmonia;
 - Ser solidário;
 - Criar um ambiente de interação confortável para todos;
 - Consciencializar-se da importância de todos;
 - Trabalhar em equipa para que cada experiência seja uma mais-valia para vida dentro e fora da instituição.
- Assinaturas dos participantes:
- Pesquisadora:
- Colaboradora titular da sala:

Anexo 4 – Termo de Confidencialidade e Autorização



Termo de confidencialidade

Mealhada, 04 de Dezembro de 2017

Eu, abaixo-assinado, no decorrer da minha intervenção na organização ao abrigo do “Projeto Vida” com vista à obtenção do Grau de Mestre, comprometo-me a manter confidencialidade em relação a toda a documentação e informação técnica obtidas na APPACDM de Anadia, ou de qualquer pessoa física ou juridicamente vinculada de alguma forma à mesma, utilizando a informação única e exclusivamente com objetivo académico e concordando em:

- Não divulgar a terceiros a natureza e o conteúdo de qualquer informação que componha ou tenha resultado das actividades da APPACDM de Anadia;
- Não permitir a terceiros externos à Instituição, o manuseamento de qualquer documentação que componha ou tenha resultado das actividades da APPACDM de Anadia;
- Não explorar, em benefício próprio, informações e documentos adquiridos através da participação em actividades da APPACDM de Anadia;
- Não permitir o uso, por outrem, de informações e documentos adquiridos através da participação em actividades da APPACDM de Anadia;

Mais declaro ter conhecimento:

- De que as informações e os documentos pertencentes à APPACDM de Anadia somente podem ser acessados por aqueles que assinaram o Termo de Confidencialidade, exceptuando-se os casos em que a quebra de confidencialidade é inerente à actividade ou em que a informação e/ou documentação já for de domínio público (acta de reuniões, por exemplo);
- De que a Direcção da APPACDM de Anadia pode aprovar, excepcionalmente, a quebra de confidencialidade quando o cliente houver autorizado a divulgação ou noutros casos específicos e devidamente fundamentados.

Nome (legível): Andreia Maria Bezerra Mota

Assinatura: [Assinatura], N.º BI / CC: _____

APPACDM de Anadia - Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental
www.appacdm-anadia.pt

Sede: Rua da APPACDM, n.º 380 - 3781-901 Avelãs de Caminho
Telef.: 231 510 460 - Fax: 231 510 469
appacdm.anadia@mail.telepac.pt

Centro St. Amaro: Rua do Campo Futebol n.º 2A - 3050-159 Casal Comba
Telef.: 231 201 451 - Fax: 231 281 076
appacdm.casalcomba@sapo.pt

Continuação termo de confidencialidade e autorização.



A APPACDM de Anadia, Centro Santo Amaro, com morada em Rua do Campo de Futebol, na freguesia de Casal Comba, com o número de identificação fiscal 504646680, para os devidos efeitos, declara que:

- autoriza a aluna a desenvolver o seu projeto, com vista à obtenção do Grau de Mestre, no Centro Santo Amaro, polo da APPACDM de Anadia
- consente e aceita a recolha e tratamentos de dados da Organização necessários à implementação do projeto da aluna, de acordo com o Regulamento Geral sobre a Proteção de Dados (Regulamento UE 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho de 27 de abril de 2016)
- autoriza a recolha, processamento e utilização de imagens dos clientes da Organização, desde que esteja implícita a promoção do nome ou atividades da mesma.

Casal Comba, 04 de dezembro de 2017.

A Presidente

APPACDM DE ANADIA
CENTRO ST. AMARO
Rua do Campo Futebol
3050-159 CASAL COMBA
(Eng. Maria Madalena Cerveira)

APPACDM de Anadia - Associação Portuguesa de Pais e Amigos do Cidadão Deficiente Mental
www.appacdm-anadia.pt

Sede: Rua da APPACDM, n.º 380 - 3781-901 Avelãs de Caminho
Telef.: 231 510 460 - Fax: 231 510 469
appacdm.anadia@mail.telepac.pt

Centro St. Amaro: Rua do Campo Futebol n.º 2A - 3050-159 Casal Comba
Telef.: 231 201 451 - Fax: 231 281 076
appacdm.casalcomba@sapo.pt